ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

2010 № 8/86

АВГУСТ

Козье молоко – пища долголетия

Собака в доме

Анатомия болезни: миома матки

ЗАЖИВИТЕЛЬ®–
БАЛЬЗАМ НА ВАШИ РАНЫ!

СИЛА БАЛЬЗАМА - В ЭКСТРАКТАХ ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ, МНОГОКРАТНО ПРЕВЫШАЮЩИХ СИЛУ САМИХ РАСТЕНИЙ

С бальзамом ЗАЖИВИТЕЛЬ быстро и без следа заживают:

- ссадины, царапины, порезы
- потертости, мокрые мозоли, трещинки
- ушибы, бытовые ожоги, обморожения
- раздражения, расчесы после укусов насекомых

Заранее купите бальзам ЗАЖИВИТЕЛЬ в аптеке, чтобы не тратить время на его поиски в экстренной ситуации.

Не содержит гормонов и антибиотиков, не вызывает аллергии и раздражения.

Серт. соответствия РОСС RU. АИ13.Д00638 от 14.05.2010 г.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ISSN 1812-173X

Журнал

Ежемесячное приложение к газете «Здоровый образ жизни» – Вестник «ЗОЖ»

Издается с мая 1999 г.

№ 8 (86), август 2010 г.

Учредители: А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Генеральный директор: О.В. Гераскевич
© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2010
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2010

Журнал зарегистрирован в Росохранкультуре. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-26260. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения правообладателя не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Подлежит распространению на территории РФ и зарубежных стран.

Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ

Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Людмила ЗОЛОТОВА
Александр КРЫЛОВ

Компьютерная верстка
Марина ЧИЧВАРОВА

Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ

Фото на обложке
Вячеслав АНЯКИН/ЛОРИ

Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6, стр. 2.
Контактные телефоны редакции и издателя: (495)739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки). E-mail: bmchernyshov@mail.ru

Номер подписан в печать 26.05.2010 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 118000 экз. Заказ № 2571.
Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда», 123007 г. Москва, Хорошевское шоссе, 38.

НАШ АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:
101000 г. МОСКВА, ГЛАВПОЧТАМТ, А/Я 216,
журнал «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
ЕЩЕ РАЗ О ДОЛГОЖИТЕЛЯХ 4

Владимир ВАСИЛЬЕВ
СТАРАЮСЬ ОТРАЖАТЬ УДАРЫ СУДЬБЫ 5

Вадим КУЛИНЧЕНКО
С БОГОМ В ДУШЕ 13

Валентина МИЮС
ЧТО ВСЕГО ДОРОЖЕ 15

Юрий ЛЕВИН
СОВСЕМ НЕ ВЕСЕЛАЯ РОЖА 19

РАХИМ ХАИТОВ
НОВЫЕ ВАКЦИНЫ УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ 25

Надежда КОЗЫМАЕВА
ЧТОБЫ ЗОЛА БОЛЕЗНЬ ВЗЯЛА 31

Борис БОЧАРОВ
КОЗЬЕ МОЛОКО – ПИЩА ДОЛГОЛЕТИЯ 33

Василий СРЕДНЯКОВ
НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ БОРОДАВОК 42

Мария КУНИНА
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СУХОСТИ В НОСУ? 43

Сергей ЖУРАВЛЕВ
ПОСЛЕ ГЕПАТИТА СЛЕДУЕТ ПЕРЕЙТИ НА ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ 45

Маргарита ПИНЧУК
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ЭПИЛЕПТИКУ 47

Иван ДЕНИСОВ
СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ 49

Наталья БУШЕВА
АРОМАТ ЦИТРУСОВЫХ НЕЙТРАЛИЗУЕТ ЗАПАХ ИЗО РТА 50

Александра РИВКИНА
ПОЛЕЗНЫ ЛИ ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ? 52

Алла МИОРОВА
МИОМА МАТКИ – ОТ ГОРОШИНЫ ДО КОЧАНА КАПУСТЫ 53

Наталья ПОНОМАРЕВА
ЖЕНСКИЙ КЛУБ 65

Наталья КОФАНОВА
ЧТОБЫ УЧИТЕЛЬ НЕ КАЗАЛСЯ МУЧИТЕЛЕМ 75

Евгений ТАРАСОВ
НЕ ГРОЗИТ ЛИ ВАМ ГЛАУКОМА? 83

ПРЕПАРАТЫ ОТ ЗАПОРА 86

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 94

Ирина ИВАНОВА
ОТ ПОТА ПОЛНО ХЛОПОТ 100

Анатолий ЯРИНСКИЙ
ЛУЧИ ЖИЗНИ 103

Елена ДЕМЕНТЬЕВА
ЗАМЫСЛОВАТЫЕ РИСУНКИ 108

Сергей МАКАРОВ
СОБАКА В ДОМЕ – ДРУГ, ПОМОЩНИК И ВРАЧ 112

Ольга ЛИНОВА
ЗА ЧЕМ ПРИХОДИМ В ЭТУ ЖИЗНЬ 121

Сергей БЕРЛИН
КАК МНЕ ЖИТЬ? 122

Марина МОСОЛОВА
АХТУБИНСК – ГОРОД ПИЛОТОВ 124

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

(рецепты фитотерапевта Виктора Костерова)

ВАСИЛЕК СИНИЙ 17

ВАСИЛИСТНИК ПРОСТОЙ 37

ВЕРБЕЙНИК МОНЕТЧАТЫЙ 57

ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ 77

ВЕРБЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ 89

ЕЩЕ РАЗ О ДОЛГОЖИТЕЛЯХ

В 2000 году в вестнике «ЗОЖ» мне довелось заниматься конкурсом «Долгожители рядом с вами». Тогда мы взяли за точку отсчета 89 лет. Исполнилось – долгожитель. Условия конкурса были простыми: требовалось рассказать об образе жизни этих людей. Были ли они крепкими и здоровыми смолоду? Их взаимоотношения с вредными привычками? Как и чем питаются? Пользуются ли лекарствами? Какова роль физических упражнений в их жизни? И так далее, и тому подобное. Мы исходили из того, что судьба каждого долгожителя – драгоценный опыт для тех, кто ведет здоровый образ жизни. В общей сложности в конкурсе приняло участие около трехсот читателей. По сравнению с числом подписчиков это была капля в море. Почему? Вот как ответила на этот вопрос одна из участниц того конкурса – Лидия Ивановна Вылегжанина из города Междуреченска: «Ваш конкурс о долгожителях заставил, я уверена, многих читателей пошевелить не только мозгами, но и руками, и ногами. Долгожители у нас на дорогах не валяются. Их надо найти, их надо разговорить. А творческие муки? Я, например, к своей долгожительнице ездила три раза. А уж сколько раз переписывала нашу беседу! Остановилась только после пятой переделки». Лауреаты конкурса, конечно, успешно справились с нелегкой задачей, однако их работ не хватило для создания книжки о долгожителях России. Да, именно такой была главная цель конкурса – книга, авторами которой стали бы читатели вестника «ЗОЖ». С тех пор прошло десять лет, но идея не умерла. Мы надеемся, что новое поколение читателей «Предупреждения» примет эстафету от вестника, и с вашей помощью книга о долгожителях России будет-таки написана. За каждый опубликованный на страницах журнала рассказ премией будет высокий гонорар.

Борис ЧЕРНЫШЕВ.

Владимир ВАСИЛЬЕВ:

СТАРАЮСЬ ОТРАЖАТЬ УДАРЫ СУДЬБЫ

Фото Елена Пальм/ИТАР-ТАСС

Парижская академия танца присвоила ему когда-то титул «Лучший танцовщик мира». С тех пор немало воды утекло. Лучший танцовщик прославился и как замечательный хореограф, поставив немало ярких спектаклей в России и за рубежом, получил широкую известность как живописец. В апреле этого года народному артисту СССР, лауреату многих отечественных и международных наград Владимиру Викторовичу ВАСИЛЬЕВУ исполнилось 70. Юбилей этот отмечали не только у нас в стране. В Нью-Йорке, например, в его честь прошел большой гала-концерт мировых звезд балета. Именно там, на сцене знаменитой Метрополитен Опера, Владимир Васильев принял участие в своем последнем классическом спектакле – балете «Жизель».

– Владимир Викторович! Как пришла к вам любовь к танцу? Разве в 9-летнем возрасте можно сделать выбор на всю жизнь?

– Вначале у меня обнаружилась одна характерная для всех детей страсть – к рисованию. Но однажды приятель позвал меня за компанию в хореографический кружок районного Дома пионеров. И все! Я влюбился в танец.

– А родители не были против вашей влюбленности? Ведь они занимались далекой от изысканного балета работой.

– Да, я из пролетариев. И папа, и мама всю жизнь проработали на московской фабрике техвойлока. Папа Комсомольск-на-Амуре строил, прошел финскую, Великую Отечественную. Я родился, когда отец еще не вернулся с финской войны. Родители были совершенно разными по своему мировосприятию. Папа – воинствующий атеист, энтузиаст социалистического строительства. У него на столе неизменно лежали «Краткий курс истории ВКПб» и стопка номеров газеты «Правда». А мама меня в церковь водила, молитвам учила, библейские истории рассказывала. На те копейки, что мама мне давала, я книги покупал. В третьем классе «Войну и мир» прочитал. В раннем же детстве больше всего в книжках любил иллюстрации. Каждую картиночку до детальки изучал. И доизучался до первого в жизни греха. Украл из библиотеки «Сказки» Перро с иллюстрациями Доре. И не вернул, соврав, что потерял. Я мог тогда расстаться с чем угодно, но только не с этой замусоленной чудесной книжкой.

– На совести – детский вечный грех. А в памяти какая самая яркая радость детская?

– Когда отец посадил меня на колени в своей «полуторке», на которой работал шофером, и я вместе с ним рулил.

– Недаром, как вы сами признавались, ваши руки , которые балетные критики назвали «версальскими», точный слепок больших рабочих рук отца.

– У папы, очень рано ушедшего, духовной жизни не было, и всю свою к ней жажду он передал мне. На последние деньги купил мне пианино. У него костюма-то никогда не было, чего я всегда стеснялся. На мои спектакли он надевал мой. Так что главный мой грех – ничего не успел для папы сделать...

– Извините за бестактность, но как вам удалось выдюжить этот юбилейный для вас год? Тем более что он принес вам сразу

две невосполнимые утраты. Год назад ушла из жизни замечательная балерина Екатерина Максимова, с которой полвека вы были неразлучны на сцене и в жизни. Не стало и вашей мамы Татьяны Яковлевны.

– Я понимаю и продолжаю убеждать себя в том, что время лечит. Но если оно постоянно проходит в горьких раздумьях, воспоминаниях, долго не излечишься. Поэтому я полностью погрузился в работу, в творчество: ставлю спектакли, делаю эскизы декораций, рисую, устраиваю выставки своих картин. И время на мрачные воспоминания остается только ночью, когда я засыпаю и ко мне часто приходит Катя. И там, в этих снах, боль уже не так сильна. Стараюсь все волнения оставлять только на работу. Вот недавно очень волновался, когда ставил пластику к спектаклю «Танцы с учителем» к 95-летию Владимира Михайловича Зельдина, с которым давным-давно знаком. Катюша, как и я, его хорошо знала и любила. Год был занят празднованием столетнего юбилея Галины Сергеевны Улановой – я президент Фонда, который носит имя великой балерины. В апреле в Перми проводил ежегодный балетный конкурс «Арабеск», руководителем которого являюсь. Его мы посвятили на этот раз памяти Катюши. Провел очень много своих художественных выставок – никогда столько не писал, как прошлым летом. На Катин день рождения – 1 февраля одна из выставок прошла в Москве в Доме Наций. Другая – в Щелыкове (бывшая усадьба А.Н. Островского и долгие годы Дом отдыха Союза театральных деятелей. – **Е.К.**), нашем с Катей любимом месте, куда мы постоянно приезжали, как бы загружены ни были. В канун моей даты был отмечен еще один очень дорогой мне юбилей – 10-летие открытой мной первой и пока единственной за рубежом балетной школы Большого театра в бразильском городе Джоинвилль. Там в исполнении учащихся прошла премьера «Жизели» в моей постановке, с моими декорациями. Я очень люблю эту школу, потому что она продолжает традиции русской классической школы, которые, слава Богу, и у нас пока не заглохли. 38 учеников Джоинвилля уже разбросаны по всему миру. А это значит, что наши корни, наши традиции разрастаются. Может, это и есть главное дело моей жизни – кто знает... Вообще же любой удар в моей жизни всегда был для меня стимулом его отразить. Победить же я

мог только одним путем – работать, работать и работать, больше, больше и больше.

– Но не произошло ли перерождения лучшего танцовщика мира в творца чего-то другого?

– А это все звенья одной цепи. Цепи, которая и называется творчеством. Когда между звеньями образуется промежуток, появляется новое звено, которое словно говорит: «Вот, зацепи меня, и все продолжится». Думаю, что и в моей цепи появится еще какое-нибудь новое звено. Да, обязательно появится!

– Слушая вас, понимаю, почему знаменитый дирижер Евгений Колобов сказал как-то, что вы поцелованы Богом. И думается, что в основе вашего редчайшего таланта – влюбленность не только в искусство – в жизнь вообще. Любовь – один из трех главных даров Божьих. Любовь во всех ее ипостасях, в том числе та самая земная – к Екатерине Сергеевне. А как вы понимаете, что такое любовь?

– Любовь – это состояние, в котором ты не можешь обходиться без другого человека ни единого дня. Когда чувствуешь, что другой человек заполняет тебя всего. И это касается не только человеческих отношений – дела, которым ты поглощен. Я верю в любовь с первого взгляда. Но укрепление того, что случается с первого взгляда, бывает крайне редко.

– Как случилось у вас с Екатериной Сергеевной? С какого взгляда?

– Нет, не с первого. Но 1 сентября 1949 года мы с Катей пришли в первый и один и тот же класс хореографического училища Большого театра. Вместе бывали только на занятиях. Свободное время проводили каждый в своей компании. Катя не могла не нравиться. Она была очаровательной девочкой, с чудным взглядом. Тем не менее никаких попыток завоевать ее сердце я не предпринимал. Но как-то постепенно в 10-м классе и появилась та самая любовь.

– В вашей жизни были сотни премьер (да еще, даст Бог, сколько предстоит). Но, наверное, самая замечательная прошла в 1961 году. Тогда вы с Екатериной Сергеевной поженились. А через несколько дней в Париже состоялась мировая премьера французско-советского фильма «СССР с открытым сердцем». На примере влюбленного дуэта Большого зарубежный зритель должен был понять жизнь нашей страны. Когда

снимались, не перехватывало дыхания от сознания, что становитесь символами державы?

– Да что вы! Просто французы хотели показать что-то красивое. А что может быть красивее балета?! Вот он-то действительно символ.

– Если французы показали СССР с открытым сердцем, то парижские «медовые дни» вы наверняка провели с открытыми ртами?

– В Париже для нас все было и открытым, и открытием: и роскошные гостиничные апартаменты с 25-метровой мраморной ванной комнатой, и машина с переводчиком в любое время суток и по любому маршруту, и встреча с 98-летней Матильдой Кшесинской... Вот только в карманах не было ни единого сантима. И уже потом поняли, каким это было счастьем – увидеть Париж без мелочных соблазнов.

– Знаю, что залы вам не только рукоплескали – случалось совсем наоборот. Были в истории Большого периоды, когда приезд балетной труппы на зарубежные гастроли встречался частью публики в штыки... И тогда вам в качестве «символов державы» приходилось расплачиваться.

– Ну, насчет «символов» это, повторяю, слишком. В партию мы не вступали, не всем начальственным указаниям подчинялись, с уехавшими за границу балетными «отщепенцами» Макаровой, Нуреевым, Барышниковым дружили... И вот однажды приезжаем на гастроли в Англию в то как раз время, когда из СССР не выпускали ленинградского танцовщика Валерия Панова, и Запад его активно поддерживал газетными публикациями, акциями протеста. Обстановка в Лондоне – жуть! Каждый день – антисоветские демонстрации. По улицам ездит машина с клеткой, в которой сидит кукла – Брежнев в балетной пачке. Служебный вход «Колизеума», где мы выступали, был оцеплен полицией. С одной стороны бушевала демонстрация: «Русские, убирайтесь вон!» А с другой – к нам рвались поклонники... Танцуем «Спартака». Сцена «Рынок рабов». И тут я чувствую: что-то такое по мне острое – вжих! Ну, думаю, стреляют... Потом присматриваюсь: а это шурупы и гвозди на сцену летят.

– Могли ведь и травму получить...

– Травмы танцовщиков преследуют постоянно. И случаются они, кстати, не только на сцене. Однажды мы с

Катей попали в жуткую автоаварию по дороге в Ленинград. Чудом остались живы. Спас нас тогда «чудотворец» – водитель митрополита Новгородского. Машина, на которой ехал владыка, в момент аварии случайно оказалась рядом. Я вообще верю, что добрых людей на свете больше. На них мир держится. Водитель этот не проскочил мимо, остановился, высадил в чистом поле своего шефа, а нас перегрузил в митрополитов автомобиль и доставил в больницу города с названием Чудово... А вообще больниц не переношу. Однажды весь перегипсованный из ЦИТО (Центральный институт травматологии. – **Е.К.**) сбежал. Лекарств никогда не принимал. Вот только сейчас начинаю их понемножку пробовать. Зато 32 года курил. Потом бросил. А вот Катю так и не отучил...

– Знаю, вам часто приходилось выступать с тяжелейшими травмами. Но публика никогда не замечала, что артист танцует, превозмогая неимоверную боль...

– Да-да. Очень редкими были случаи, когда ничего не болело. Мой первый год в Большом театре вообще весь прошел под постоянным прессом боли. После выпуска из училища из-за перегрузок у меня начался периостит – расслоение кости. Но организм в итоге победил болезнь.

– Вы – президент Фонда Галины Улановой. Галина Сергеевна, по вашему признанию, – ваш великий учитель. Именно она благословила вас на путь в классическом балете. Сразу после вашего появления в Большом выбрала своим партнером в «Шопениане» именно вас, еще совсем неопытного выпускника училища. Чему главному в профессии и жизни Галина Сергеевна вас научила?

– Отношению к делу, которым занимаешься. Галина Сергеевна никогда не вмешивалась ни в какие козни, только трудилась. Она была строга к ученикам. Но еще больше – к себе. Вот и у меня ни разу не было спектакля, когда я мог сказать: «Сегодня это было так, как надо». Катя была очень похожа на Галину Сергеевну. Так же молчалива, замкнута, полностью сосредоточена на своей профессии. Очень немногих людей она впускала в свой мир.

– А вы?

– Я человек совершенно иной. Открытый.

– А чему вы научились у Екатерины Сергеевны?

– Не быть слишком радикальным. Лобовая прямота – мой главный недостаток. Я часто открыто говорил человеку то, что думал о его поступках, в то время когда лучше было бы сдержаться. Справедливое суждение, но высказанное не к месту, часто дает обратный результат.

– А посещают ли жрецы танцевальной классики обычную танцплощадку? Рок-н-ролл в молодости отплясывали?

– На танцы ходили нечасто – так, за компанию. Нам больше нравилось на других смотреть. А дергаться в рок-н-ролле мне вообще не нравилось. Я танцевал с удовольствием только тогда, когда можно было почувствовать партнершу. С Катей как-то смешной случай вышел. В ресторане ее пригласили на танец. А она в ответ: «Извините, я не танцую».

– Кстати о ресторанах. Какие блюда предпочитаете?

– Рыбные, пожалуй. И не только в ресторанах. Могу и сам на кухне поколдовать. Мой фирменный стиль – блюда из селедки. Знаю массу рецептов. А вообще в еде я неприхотлив. Здесь мой девиз – умеренность.

– Что нравится, а что отвращает в поколении молодом?

– Привлекает свобода выражения мыслей, чувств, проявления индивидуальности. Но беда, когда эта свобода оборачивается вседозволенностью, наплевательством к тем, кто вокруг. В годы нашей молодости люди были, пожалуй, отзывчивей, добрей. Долгое время мы жили в общагах, коммуналках, и это, наверное, накладывает свой отпечаток. Помню, когда поженились, нам дали комнату в общежитии Большого – 20 метров с балконом. Такое счастье! Нашими соседями были два бывших танцовщика. Как же дружно и весело мы жили! Когда устраивали молодежные сборища, у тети Маши стол накрывали, у нас танцевали, у дяди Левы еще что-либо затевали. И вдруг как-то звонок из министерства культуры: «Вы должны принять французских журналистов». Мы в ужасе. А соседи нас успокаивают: «Устроим прием на высшем уровне!» Тетя Маша решила горничную изображать, а дядя Лева – швейцара. Но представление не совсем удалось. У нас окно было разбито – так мы его моей картиной заставили. И вот когда тетя Маша яичницу при свечах гостям подавала, картина рухнула на одного из гостей. Француз, правда, и бровью не повел. Счастливейшие были времена! Нас окружали люди, к которым, не задумы-

ваясь, ты мог в любой момент и с любой просьбой обратиться. Сегодня это кажется немыслимым. Поразительно! Время коммуникаций разъединяет. Люди сейчас, кажется, никому не нужны. Нужна кнопка, на которую можно нажать и получить все, что надо.

– Похоже, с нынешними временами вы не совсем в ладу.

– Нет, нет, не в ладу. Я сейчас в ладу только с тем, что называется творчеством. Это единственное, что меня и спасает. В нынешних же временах самую большую боль и протест у меня вызывает власть денег, которая покорила мир. Деньги решают, как тебе следует поступать, с кем будешь общаться и кем, в сущности, будешь. Деньги стали мерилом всего. И это страшно. Потому что, когда у человека жизненная точка отсчета – только накопление материального богатства, он просто перестает быть человеком. Надеюсь, что не исчезнет та горстка людей, для кого незыблемыми являются устои истинного творчества, кто думает только о созидании, о том, что можно дать людям, а не о том, что и сколько за это получишь.

– Владимир Викторович, вернемся к тому, с чего начинали разговор. Вы, как и прежде, безостановочно трудитесь, творите. Но как физически все выдюживаете?

– Именно безостановочный и по-настоящему творческий труд вместе с новым вдохновением вливает в меня свежие силы. К тому же сама работа требует много двигаться физически: ставя балеты, драматические спектакли, я обязательно показываю, как это должно исполняться. А вот моя любимая живопись помогает мне чаще выбираться на врачующую душу природу. Как уже говорил, прошлое лето провел за мольбертом в Щелыкове. А с Катей мы часто выбирались и в милую нам Рыжевку. Это тоже в Костромской области – деревня в восьми километрах от Щелыкова, на реке Мере, которая впадает в Волгу. В истоке Мера – узенькая, извилистая, здесь лодки на мель садятся. А ближе к Волге набирает широту, удаль. Вокруг – леса дремучие. Глуховато, сыровато, холодновато в сравнении с заморскими краями. Но это было нам гораздо дороже заграничной экзотики, блеска лож и грома оваций.

Беседу вела Елена КАЛЯДИНА.

ЧУДЕСА И НЕ ТОЛЬКО

Два письма из нашей почты – на одну тему. Хотя, пожалуй, словечко «тема» слишком сужает характер разговора. Человеческая жизнь необъятна, не исчерпывается внешней каймой событий, в ней много удивительного, непознанного, непостижимого, такого, что порой не укладывается в нашем сознании. Об этом и пишут читатели журнала.

С БОГОМ В ДУШЕ

Раньше я как-то верил только в судьбу. Однако всегда помнил слова покойной бабушки, которая перед отправкой в военно-морское училище наставляла меня: «Внук, помни – без Бога не до порога. Пусть он всегда будет у тебя в душе!» Может, эта вера во что-то божественное и помогла мне пройти без потерь нелегкий путь моряка-подводника, семь лет летать на самолете.

Я на свою жизнь не жалуюсь. Все есть, кроме денег, дачи и машины, но не в этом счастье. Счастье, когда есть любимое дело, хотя бы хобби. У меня оно есть – копаться в истории и писать о ней. Я достиг на этом поприще кое-каких успехов.

Общеизвестно, что моряки – народ суеверный, но мало кому известно, что ко всему прочему они в большей мере, чем кто-либо, верующие в Бога, которого носят в душе.

Еще в детстве мой дед – казак, по роду занятий бондарь, в субботние вечера учил меня читать старославянскую вязь Библии, сопровождая чтение своими комментариями. Все это оставило во мне заметный след, особенно его напутствие: «Афишировать всем это не надо, а твоя вера в Бога поможет тебе в трудные минуты». Став коммунистом, я не выбросил

из памяти наставления своих предков. И эта вера в Бога гнездилась в душах многих моих сослуживцев-подводников.

В своей подводной службе мне не раз приходилось переживать экстремальные ситуации. В 1968 году, например, мы столкнулись с английской подводной лодкой. Меня часто спрашивали: «Страшно было?». Что я мог ответить? Конечно, страшно. Только дурак не боится ничего. Всегда внутренне молился в душе: «Господи, не выдай! Помоги людям своим!..» Не знаю, как это сказывалось, но вот сегодня я жив и не обижаюсь на судьбу.

Мои мысли подтверждает Николай Затеев, командир легендарной подводной атомной лодки «К-19», мемориал которой установлен на Кузьминском кладбище в Москве. Мысли Затеева обнародовал писатель-маринист Николай Черкашин:

– Когда истек срок всех надежд – встретить хоть какой-то корабль, – рассказывал в задушевной беседе Затеев, – я спустился в свою каюту, достал пистолет... Как просто решить все проблемы, пулю в висок – и ничего нет... И тут я взмолился: «Господи, помоги!» Это я-то, командир атомохода с партбилетом в кармане! И что же?! Четверти часа не прошло, как сигнальщик докладывает с мостика: «Вижу цель!» Бегом наверх! Без бинокля вижу – характерный черный столбик в волнах. Рубка подводной лодки. Наша! Идет прямо к нам. Услышали наш маломощный аварийный передатчик.

Речь идет об аварии атомного реактора на «К-19» 4 июля 1961 года. На помощь подоспела подлодка «С-270», которой командовал капитан 3-го ранга Жан Свербилов.

Моряки, повторюсь, народ суеверный, но не настолько, чтобы верить во всякие чудеса. Но после многих случаев и совпадений – помолился в душе – и нате, сбывается желание, попросил у Бога помощи – она пришла, я уверовал в то, что ВЕРА – это, наверное, и есть БОГ!

Вадим Тимофеевич КУЛИНЧЕНКО,
капитан 1-го ранга, ветеран-подводник.
Адрес: 143920 Московская область, пос. Купавна,
ул. Адмирала Нахимова, д. 8, кв. 42.

ЧТО ВСЕГО ДОРОЖЕ

Дорогие читатели, писатели, поэты, доктора, ученые и все молодые, пожилые, богатые и бедные! Мне хочется всех вас назвать родными, потому что я очень рада, что обрела большую дружную семью, где можно откровенно поговорить, посоветоваться, поделиться радостью и горестью, вспомнить страшные военные времена и годы молодости, написать о любви и об измене. И как приятно вдвойне, что твои письма публикуют и рассказанная тобою правдивая история кому-то поможет в трудные минуты жизни. Я очень рада, что мой рассказ «Как я вылечила подругу» прочли многие. (См. «Предупреждение» № 4 за 2010 г. – **Ред.**). А ведь это быль, и ее прочли те, о ком я писала.

Я сейчас расскажу еще об одном случае. Это тоже быль. Очевидцы живы и, слава Богу, здоровы.

В 1989 году у меня трагически погибает сын Коля, 26 лет. От него остаются внучка Валечка 2 лет, невестка Танечка. Шесть лет мы живем вместе. Старший сын Федя собирается ехать отдыхать на море и должен взять с собой внучку. К этому времени я Таню уже выдала замуж за военного в Мурманск. Через 3 дня она должна приехать к нам оттуда. И тут внезапно заболевает внучка Валечка, простудилась. Я приготовила отвар трав, чтобы она дышала им на ночь. Мы уже в ночных рубашках. Я ставлю внучке на коленочки кастрюльку, накрываюсь вместе с ней покрывалом... Что внучке почудилось – не знаю, но она вдруг вспрыгивает и выливает весь кипяток на меня и на себя. Я, не обращая внимания на свои ожоги, сдергиваю с нее ночнушку. Она кричит, вся красная. Я хватаю простыню, мочу под краном, сама кричу, плачу. Кладу внучку на кровать, а сама бегу к сыну и племяннику на другую половину дома, прошу принести растительное масло или натереть картофеля.

Прибегаю обратно к внучке, а она спит, отвернувшись к стенке. Я плачу, говорю, что надо «скорую» вызвать. А сын отвечает: проснется, тогда и вызовем. Я в ужасе: Боже,

что же я Тане скажу! Сварила дитя! Сердце на части рвется. Я опускаюсь на колени перед иконой, молюсь, прошу всех святых, комкая ковер на полу: «Господи праведный, всеслышащий и всемогущий! Помоги, Господи, моей кровиночке, облегчи ей мучительные боли!» Уж и не помню, сколько времени стояла я на коленях, обращаясь к небу и прося прощения у своего сыночка покойного, как вдруг слышу голос внучки: «Бабулечка, ты чего стоишь на коленочках и плачешь?» А сама соскочила с кровати, развернула простыню и говорит, что у нее ничего не болит, и бегом к старшему моему сыну (он ее крестный). Я за ней. Он заносит ее на руках, включает свет, а на девочке ни пятнышка на теле. Кстати, и на мне тоже. В тот момент я не знала, что и думать. Может, это сон или я свихнулась? Это чудо! Очевидное – невероятное! А внучка рассказывает, что едва она заснула или забылась, то привиделось ей облачко над кроватью, а на облачке Иисус Христос в белом одеянии, босой, стоит и говорит: «Отрок Валентина, вставай, у тебя ничего не болит!»

А теперь моей внучке Валечке уже 22 года. Живет она и учится в институте в Мурманске. Танечка родила нам еще внука Ванечку. Я их очень всех люблю, жду. Летом они приезжают ко мне. Вместе мы ходим на кладбище. Валечка говорит, что в тяжелые минуты она обращается к папе, просит о помощи. И ей кажется, что он порой приходит к ней. Вот такая наша жизнь мирская. Все что-то суетимся, торопимся...

Вот и все. Храни вас Господь в доме, в поле, в небе и на море, в дальней дороге. Спешите сделать добро. Оно нам ничего не стоит, но это самое дорогое из всего, что есть на Земле.

Адрес: МИЮС Валентине Митрофановне,
353020 Краснодарский край,
ст. Новопокровская, ул. Линейная, д. 2.

НАШ АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:
101000 г. МОСКВА, ГЛАВПОЧТАМТ, А/Я 216,
журнал «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»

ВАСИЛЕК синий

Автор фото RedTC /ЛОРИ

ВАСИЛЕК СИНИЙ

Василек синий (Centaurea cyanis L.) одно- или двулетнее растение с прямостоячим, ветвистым с середины стеблем высотой 30-80 см. Листья очередные, серо-зеленые, паутинисто-шерстистые. Цветки собраны в соцветия-корзинки, расположенные на концах стебля и его разветвлений. Краевые цветки (иногда неверно называемые лепестками) воронковидные, синие, длиной до 2 см, внутренние – длиной до 1 см. Цветет в июне-июле. Василек синий известен повсеместно как сорное растение в посевах ржи, пшеницы, растет также по залежам в садах и огородах, по сорным местам. В качестве лекарственного сырья используют цветки. Заготовляют краевые воронковидные цветки. При заготовке срезают цветущие корзинки, из которых выщипывают краевые и отчасти трубчатые цветки (до 40%). Цветоложе и обвертку отбрасывают. Цветки сушат обязательно в тени под навесами с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем (1-1,5 см) на бумаге: на свету они быстро выгорают, теряя цвет и целебные свойства. Хранят сырье в сухом месте. Срок хранения – 1 год.

Рецепты народной медицины с использованием василька синего для лечения различных заболеваний

Сердечно-сосудистые заболевания

2 ч. ложки цветков василька синего заварить стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить настой по 1/4 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Заболевания почек и мочевыводящих путей

1 ст. ложку цветков василька залить 200 мл (1 стаканом) горячей кипяченой воды, нагревать, закрыв крышкой, в кипящей воде (на водяной бане) 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, процедить, оставшуюся массу отжать, разбавить кипяченой водой до первоначального объема 200 мл. Настой хранить в прохладном месте не более 2 суток. Принимать в теплом виде по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Конъюнктивит, блефарит, утомляемость глаз

Делать примочки для глаз из настоя василька синего (см. предыдущий рецепт).

Мочекаменная болезнь, пиелит, цистит, уретрит, нефроз

Смешать 30 г цветков василька синего, 30 г корней дягиля лекарственного, 40 г плодов можжевельника обыкновенного. 1-2 ст. ложки смеси залить 200 мл горячей кипяченой воды. Приготовить настой (см. рецепт выше). Принимать настой по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день как мочегонное средство.

СОВСЕМ НЕ ВЕСЕЛАЯ РОЖА

«Точка, точка, запятая – вышла рожица смешная; ручки, ножки, огуречик – появился человечек». Появившегося на свет человека (не рисованного, настоящего) всегда окружает опасность. Например, рожа – инфекционное заболевание, при котором страдает как организм в целом, так и кожа в частности. Об этой болезни рассказывает кандидат медицинских наук Юрий Савельевич ЛЕВИН.

Рожа подробно описана еще в древности, а вот возбудитель ее – стрептококк – выделен только в конце XIX века. Ох уж этот стрептококк! Сколько от него напастей: ангина со скарлатиной, ревматизм с пороками сердца, воспаление легких и инфекционный эндокардит сердца, остеомиелит и аппендицит... Уж очень живуча коварная бактерия во внешней среде! Ну а рожей чаще болеют женщины (причем в возрасте), чем мужчины. Выбирают они при этом летне-осенний сезон.

Сидящий в засаде стрептококк (он нередко обитает в здоровой коже) легче всего проникает внутрь организма через повреждения. Порез на пальце, царапина, потертость, а то и просто трещина на пятке являются прекрасными входными воротами инфекции. А войдя, она начинает действовать. Уже через несколько часов (реже через 2-5 дней) у больного повышается температура, иногда очень значительно – до 38-40 градусов, появляются озноб, головная боль, общая слабость. В тяжелых случаях могут быть рвота, судороги, даже бред. На участках кожи, подвергшихся агрессии, возникают ощущение распирания или жжения, несильные боли.

Немного погодя на этом месте возникает красное пятно, оно быстро растет и увеличивается. Развивается припухлость. Сильнее всего отекают веки, губы, половые органы, уши,

пальцы, кончик носа. Глаза из-за отека не могут раскрыться, половые органы гигантски увеличиваются.

Краснота обычно яркая, как языки пламени, четко отграниченная от нормальной кожи валиком воспаления. Пламя как бы лижет кожу, способствуя распространению возгорания. Края пожара неровные и внешне напоминают очертания материков на географической карте мира. Все пятна сливаются, и пораженный ярко-красный участок становится глянцевым, напряженным, он возвышается над остальной кожей – на ощупь горячий, слегка болезненный.

Когда рожа возникает у людей, страдающих сосудистыми заболеваниями ног, она, как хамелеон, меняет окраску, приобретая желтушный или синюшный оттенок. Если же рожа часто повторяется у больного на одном и том же месте, она со временем может быть не красной, а белой.

Вблизи первого очага образуются новые, на первый взгляд самостоятельные, но если внимательно приглядеться, то и они соединены с первичным узкими мостиками. Продвигаясь, мигрируя, воспалительный рожистый процесс может занять большую территорию.

Чаще всего пожар охватывает нижние конечности, реже – лицо, кончик носа и верхние конечности, еще реже бывает на туловище, в области молочных желез, наружных половых органов. А вообще-то кожа может поражаться на любом участке.

Ворота инфекции определяют местонахождение рожи. Хронические болезни уха, горла, носа, глаз, полости рта предрасполагают к роже, которая наиболее ярко горит на лице. Операции на молочной железе способствуют появлению рожи верхних конечностей, грудной клетки, туловища. Вторжения в брюшную полость, особенно в малый таз, удаление матки благоприятствуют появлению рожи на наружных половых органах, промежности и нижних конечностях. Рожа в области ягодиц может возникнуть после внутримышечного укола.

Если лечение начато сразу, все на этом может и закончиться: краснота бледнеет, уменьшается отек, остается незначительное и непродолжительное шелушение кожи – можно считать, что легко отделались. Но чаще процесс развивается, и на пораженных участках отслаиваются верхние слои

кожи в виде пузырей. Пузыри достигают больших размеров на лице и половых органах, лопаются, из них вытекает жидкость, а поверх образуются желтые корочки, которые отпадают почти бесследно, без образования рубцов.

Все это сопровождается пренеприятнейшим зудом. Трудно удержаться, чтобы не почесать. А микробы только и ждут этого. Идут в атаку резервные отряды стафилококка и синегнойной палочки, прячущиеся под ногтями. Прозрачное содержимое пузырей мутнеет, сменяется гнойным. Воспаление проникает внутрь, гибнут более глубокие слои кожи, оставляя рубцы и шрамы.

Если же совсем не повезет и болезнь развивается по полной программе, в полости пузырей происходят кровоизлияния, они приобретают угрожающий сине-багровый или коричневый оттенок. Когда такой пузырь вскрывается, на его месте образуется эрозия или язва. Эти места тоже могут нагнаиваться и заживать с образованием рубцов и пигментаций. Да и кожа-то уже не та. Она не только меняет свой цвет, изменяется и структура волокон. Ткань становится грубой, сдавливает кровеносные сосуды, способствуя кровотечениям, и лимфатические сосуды, препятствуя нормальному току лимфы. Последнее ведет к утолщению кожи: она отекает, пропитывается лимфой, а пораженная конечность – рука или нога увеличивается в обхвате на 30-40 сантиметров, иногда необратимо – тогда формируется слоновость. Она усиливается исподволь, после каждого рецидива отечность исчезает медленнее, кожа уплотняется, теряет эластичность, становится бледно-серой, холодной, покрывается трещинами.

Поэтому начинать лечить рожу нужно как можно быстрее. Основное средство против стрептококка – это антибиотики. Пенициллин назначают 3-8 млн ед. в сутки, вводят его внутримышечно в течение 7-10 дней. Альтернативой могут быть антибиотики других групп: эритромицин – 0,3 г 4 раза в сутки, олететрин – 0,25 г 4-5 раз в сутки, доксициклин – 0,1 г 2 раза в день. И более новые средства – ципрофлоксацин – 0,5 г 2-3 раза в день. При непереносимости антибиотиков назначают фуразолидон – 0,1 г 4 раза в день, делагил – по 0,25 г 2 раза в сутки. При тяжелой роже, с гнойными ос-

ложнениями, антибиотики комбинируют друг с другом, назначают цефалоспорины. Антибактериальная терапия во всех случаях рассчитана на 7-10 дней, не менее.

При своевременном лечении нормализуется температура, проходит головная боль и слабость. Небольшие изменения на коже сохраняются 1-3 недели, затем и они проходят. К остаточным явлениям относят небольшую отечность и изменение окраски кожи – пигментацию, а иногда и небольшое покраснение, но не такое яркое, как в разгар процесса. Но если сохраняются плотный отек кожи, ее болезненность, периодически повышается температура до 37,1 – 37,6 градуса, значит, инфекция затаилась и собирается с силами. По различным данным, рецидивы (возврат болезни) встречаются в 25-35 процентах случаев. Рожа может вернуться уже через несколько дней – вспыхнет костер на старом месте из сохранившегося уголька, появятся красные языки пламени. Но болезнь может выжидать несколько лет и только потом проявиться из дремлющего в коже очага инфекции.

Возврату болезни способствуют некоторые факторы: слоновость, болезни вен, грибковые поражения кожи, экзема, опрелости. Могут быть и более общие причины – хронические болезни, такие, как лор-инфекции: ангины, фарингиты, ларингиты, гаймориты, отиты и т.д. Тяжелая сердечная патология с массивными отеками нижних конечностей и болезни обмена веществ (сахарный диабет, ожирение) также ослабляют организм, изменяют сосуды и целостность кожных покровов. Непосредственно рецидивам часто предшествуют неприятные стрессовые ситуации, физические и психические травмы, длительное нахождение на ногах, переохлаждения и перегревания, резкие смены температуры, недавно перенесенные болезни. Рожа часто возникает у солдат после больших физических нагрузок, строевых занятий и кроссов, у дворников и уборщиц после работы на сквозняке или в сыром помещении. Строители, рабочие горячих цехов, работники транспорта и охраны – это группы риска возникновения рожи и особенно ее рецидива.

Для лечения рецидивирующей рожи с частыми обострениями, когда все резервы антибактериальных средств уже исчерпаны и не приносят желаемого излечения, назначают гормоны – глюкокортикоиды (преднизолон – 30-40 мг в день, дозу постепенно уменьшают). Применяют препараты, усиливающие иммунитет, – донорский гаммаглобулин, продигиозан, Т-активин, общеукрепляющие средства – экстракт элеутерококка, настойку корня женьшеня.

При выраженном воспалении кожи лечат бутадионом по 0,15 г 3 раза в сутки 10-15 дней. Больным рожей необходимы комплексы витаминов группы В, витамин А, рутин, аскорбиновая кислота, курс лечения – 2-4 недели. При ломкости сосудов и кровоизлияниях в пузыри рекомендуют трентал по 0,2 г 3 раза в день в течение недели. Тяжелая рожа нуждается во внутривенных растворах гемодеза, реополиглюкина, глюкозы, физиологическом растворе.

При аллергии на лекарства можно лечить травами. Фитотерапия предлагает настой корневища аира болотного, корневища и корня кровохлебки лекарственной, корня солодки голой, листа эвкалипта шарикового, листа крапивы двудомной, травы тысячелистника обыкновенного, травы сушеницы топяной, приготовленный в концентрации 1:10 – 1:20. Принимать настой следует по 20-50 мл 4 раза в день 7-10 дней подряд. Рекомендуют и пивные дрожжи.

Местное лечение должно быть очень бережным. Покраснение лечить не стоит, так как многие любимые народом мази (бальзам Вишневского, ихтиоловая мазь и даже мази с антибиотиками) вообще противопоказаны – они усиливают воспаление. При наличии пузырей их осторожно надрезают у краев и после того, как вытечет жидкость, на очаг воспаления накладывают повязки с 0,1-процентным раствором риванола или 0,02-процентным раствором фурацилина, меняя их несколько раз в день в течение 5 суток. При сохраняющихся эрозиях назначают винилин (бальзам Шостаковского), нанося его на поврежденную кожу, пелоидин (экстракт из иловой лечебной грязи), смачивая им повязки. Поврежденную кожу можно сначала промыть эктерицидом (препаратом, получаемым из рыбьего жира), а затем наложить марле-

вые салфетки, обильно смоченные им. Повязки меняют два раза в день до тех пор, пока не исчезнет гной.

Нельзя туго бинтовать ногу – крово- и лимфоток и так затруднен. Если на месте пузырей образовались обширные мокнущие эрозии, местное лечение начинают с марганцовых ванн, а затем уже накладывают повязки – можно марганцово-вазелиновые.

Эффективен метод криотерапии – ежедневного кратковременного замораживания поверхностных слоев кожи струей хлорэтила до побеления (4-5 сеансов). Низкая температура (-30 градусов) убивает бактерии.

Помогает при роже и физиотерапия. Обычно в период выздоровления назначают ультрафиолетовое облучение с последующими радоновыми ваннами и озокеритом.

Но если излечение не наступает и рожа продолжает беспокоить больного, проводят бициллинопрофилактику рецидивов. Это профилактическое внутримышечное введение антибиотика бициллина или ретарпена в течение года по одному разу в месяц.

Но основными профилактическими средствами при роже являются банальные правила личной гигиены – регулярное мытье рук и ног. И еще: любите себя, это самое дорогое, что у вас есть, – носите удобную обувь, пользуйтесь перчатками при грязной работе, при порезе или натертости обрабатывайте ранку йодом. Учитывая коварность хронических инфекций, постарайтесь их залечить – вовремя удалить аденоиды, вылечить насморк или ангину. Заразиться рожей от другого лица трудно, но возможно. Известны случаи заражения рожей нижней конечности у девушки, носившей шерстяные носки переболевшей матери, а также после пользования общим полотенцем, ночными туфлями или тапочками. Так что не стоит создавать прецеденты.

Лечить рожу нужно, как мы уже говорили, сразу и до конца, потому что изматывающие рецидивы болезни красоты не добавят. Ноги после длительной болезни становятся синюшно-черными, отекают до слоновости и не помещаются ни в одну обувь.

Подготовила Людмила ЗОЛОТОВА.

НОВЫЕ ВАКЦИНЫ УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ

Сегодня ясно, что роль иммунитета в сохранении здоровья, долголетии и благополучии каждого из нас чрезвычайно велика. В последние годы наука ищет и находит все более совершенные методы коррекции иммунитета, защиты против инфекционных заболеваний. О них – беседа нашего корреспондента с академиком Российской академии медицинских наук Рахимом Мусаевичем ХАИТОВЫМ, возглавляющим Государственный научный центр РФ – Институт иммунологии РАМН.

– Традиционные вакцины известны человечеству полтора столетия. Почему понадобилось создавать новые?

– Вакцины как средство защиты от инфекционных заболеваний – величайшее достижение биологии и медицины. Благодаря им спасены миллионы жизней, ликвидировано такое опасное заболевание, как оспа, а другие – полиомиелит, дифтерия, корь – успешно контролируются. Но у традиционных вакцин, к сожалению, есть два серьезных недостатка. Первый – узок круг их действия, против большинства заболеваний вакцин создать не удалось. Второй – практически все существующие вакцины отягощены значительным количеством балластных веществ, которые вызывают осложнения, порой тяжелые. Отсюда – время от времени обостряющееся недоверие к вакцинации. Именно поэтому и появилась необходимость создания вакцин совершенно нового типа.

– Этот интерес был вызван недостатками известных вакцин или новыми научными возможностями?

– Он возник, как только стало ясно, что иммунные реакции, как и любые другие, в нашем организме контроли-

руются генетически. Давно замечено, что один и тот же организм может развивать сильный ответ на одну вакцину и слабый – на другую. Одна и та же вакцина может вызывать разную реакцию у разных людей. До 10-15% людей остаются вообще незащищенными при любой вакцинации и заболевают, несмотря на прививку. Раньше эти грехи сваливали на недостатки вакцин. Теперь ясно, что реакция организма на инфекцию индивидуальна, ее контролируют особые гены.

– Значит, вакцину надо подбирать тоже индивидуально?

– В идеале – да, эту точку зрения впервые высказал мой учитель, академик Рэм Викторович Петров. Но на практике пока такое невозможно – это будут «золотые» вакцины. Мы вышли на проблему по-другому: можно создать вакцину, которая работала бы тонко, изящно и одинаково эффективно действовала бы на людей разных генотипов. Для этого мы брали не весь возбудитель – бактерию или вирус, а всего лишь один его антиген – либо белок, либо даже его фрагмент. Сами по себе они не вызывают иммунной реакции. Но если их соединить с веществами, которые стимулируют иммунитет, такая реакция появлялась бы. Объединив усилия с химиками во главе с академиком Виктором Александровичем Кабановым, мы перебрали огромное количество иммуностимуляторов, пока не вышли на полиэлектролиты.

– Почему выбор пал на этот класс соединений? Ведь существует огромное количество веществ, которые стимулируют иммунитет.

– Это действительно так, но людям вводить их нельзя, они вызывают серьезные осложнения. Сегодня в вакцины разрешено добавлять всего один стимулятор – алюмокалиевые квасцы. Но и он неидеален, вызывает местные реакции. Кроме того, эти вещества неконтролируемые, их нельзя записать в виде четкой формулы. В отличие от них полиэлектролиты, или водорастворимые полимеры, легко контролировать, они сильно стимулируют все формы иммунитета. Соединив два компонента, получили прекрасный результат: мыши, вообще лишенные иммунитета, развивали прекрасный иммунный ответ.

Сначала создали вакцину против мышиного тифа, затем – против гриппа, которым мыши тоже болеют.

– Но от мышиного препарата до человеческого – дистанция огромного размера. Как ее преодолевали?

– Найденные нами полимеры-иммуностимуляторы нельзя было вводить человеку, поскольку они токсичны. Встала задача – синтезировать искусственный полимер, который не обладал бы токсичностью. И он был создан – теперь это уже широко известный полиоксидоний. Благодаря ему дозу белка (собственно антигена) в нашей гриппозной вакцине для людей удалось снизить в пять раз по сравнению с самыми лучшими вакцинами в мире. Наш гриппол можно вводить людям любого возраста, даже уже заболевшим, – всем, кому противопоказаны другие вакцины. Им провакцинировано уже более 12 миллионов человек – ни одного случая побочных эффектов не отмечено.

– Гриппол был создан в рамках государственной программы «Вакцины нового поколения и медицинские диагностические системы будущего». Что еще обещает нам эта программа?

– Мы готовим около 20 подобных вакцин: против бруцеллеза, брюшного тифа, дифтерии, туберкулеза – список можно продолжить. Работаем над вакциной против СПИДа, построенной по тому же принципу. Завершаются ее доклинические испытания, получен хороший иммунный ответ. Все вакцины действуют через иммунную систему. А у ВИЧ-инфицированных она угнетена, значит, обычная вакцина заведомо не будет выполнять свое предназначение. Мне кажется, что вакцина против СПИДа обязательно должна содержать в своем составе иммуностимулятор. Вакцина такого типа сегодня единственная в мире – у нас.

– Раз вакцина нового поколения есть пока только у нас, очевидно, зарубежные страны проявляют к ней интерес?

– Да, идут переговоры со многими странами. Хотя в целом наша биомедицина отстает, но у нас есть прорывы, в том числе и по иммуномодуляторам: в США, Германии, Италии применяют в клинике всего 1-2 подобных препарата, а у нас – около 20.

– В последние годы активно обсуждаются перспективы создания вакцин от хронических недугов – сахарного диабета, аутоиммунных заболеваний, болезни Альцгеймера. Есть ли у нас наработки в этой области?

– В свое время мы показали, что сахарный диабет тоже вызван иммунодефицитом, на фоне которого развивается аутоиммунный процесс. Какие-то вирусы, пока неизвестные, по всей видимости, поражают бета-клетки поджелудочной железы, которые в норме вырабатывают инсулин.

Поверхностные белки разрушаются, обнажаются внутренние, и иммунная система начинает их атаковать. Может быть, так называемых соматических заболеваний вообще не существует, и все они вызываются инфекционными агентами, которые пока не идентифицированы. К примеру, вирусом герпеса заражено 95% людей. Но большинство не болеет, если иммунная система справляется сама. Стоит получить сильный стресс, поголодать, устать – и эти вирусы из условно-патогенных превращаются в патогенные. Одни поражают сердце, другие – головной мозг, третьи – печень, сосуды... Выглядит как соматическое заболевание, а на деле в его основе лежит недостаточность иммунной системы. Значит, нужен ее мониторинг. А мы его не ведем.

– Однако появилось множество лабораторий, институтов и центров, где вам с легкостью проверят иммунитет и дадут рекомендации по его коррекции.

– Но в подавляющем большинстве таких центров определяют два-три параметра, когда необходимо 30-40. Сейчас надо буквально спасать иммунологию от этой халтуры, от жуликов. Слова «иммунитет», «иммуностимулятор» стали модными, их лепят на все, вплоть до пакетов с кефиром. Конечно, в этой моде есть плюс, и большой. Многие люди стали понимать, что кроме сердца, печени и других органов есть какой-то иммунитет, и его надо содержать в порядке. Но на самом деле знают мало, и часто знания эти превратны.

– Как, по-вашему, выглядят перспективы иммунологии?

– На первое место выдвигаются работы по иммуногенетике. Мы сильно продвинулись в этой области – около сотни генов иммунного ответа мы уже знаем. Группам риска по определенным генам сможем, к примеру, предсказать, будет ли развиваться диабет или не будет. Зная это, человек переходит на особую диету – и диабет не возникает или возникает много позже и протекает легче. Исследования в области стволовых клеток первыми начали иммунологи. В будущем из них можно будет выращивать ткани, фрагменты органов и лечить неизлечимые сейчас заболевания. Думаю, что можно будет также создавать иммунокорректоры, вакцины нового поколения, которые обеспечат профилактическую защиту от конкретных заболеваний. Будем находить все более тонкие механизмы, которые позволят активизировать защиту против всех инфекций. Решить проблемы здоровья при помощи лекарств невозможно, это уже доказано, а вакцинами – можно.

Беседу вела Людмила СЛАВИНА.

P.S.: Приказом Минздрава России № 229 от 27.06.2001 г. установлены Национальный календарь профилактических прививок и Календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям. Эти документы разработаны в соответствии с Федеральным законом «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней».

Календарь отражает современные тенденции, происходящие в эпидемиологии. Это более жесткий подход к вакцинации против гепатита В, которая должна делаться в первый день жизни ребенка. И прежде всего детям, родившимся от матерей – носительниц инфекции. Вызваны такие действия теми обстоятельствами, что в возрастной группе 15-29-летних женщин (самый репродуктивный возраст) ныне наибольший уровень заболеваемости и носительства гепатита.

В целях снижения заболеваемости гепатитом В среди молодежи введена обязательная вакцинация в возрасте 13 лет. Тут не следует забывать и об опасностях, приносимых распространяющейся наркоманией.

Этим календарем последняя ревакцинация против полиомиелита переносится с 7 лет на 14. Причина в том, что после того, как пять лет подряд проводили массовую иммунизацию, у детей в возрасте 6-7 лет сейчас очень высокая иммунная прослойка и напряженный иммунитет к полиомиелиту. А у детей 14 лет и старше, которые не прививались в Национальные дни иммунизации, иммунитет ослаблен. И поскольку в настоящее время участились случаи заноса инфекции из-за рубежа, принято решение ввести последнюю ревакцинацию именно в 14-летнем возрасте. Такая стратегическая переакцентовка произошла в связи с намерением решить глобальную проблему ликвидации полиомиелита.

Для профилактики врожденной краснухи помимо первичной вакцинации в возрасте 12 месяцев введена первичная вакцинация против краснухи девочек, достигших 13 лет.

Научные исследования показали, что в интервале 1,5 месяца при проведении вакцинации против дифтерии и полиомиелита вырабатывается более полноценный иммунитет, чем при краткосрочной разнице в выполнении этих мероприятий. Поэтому в новом календаре интервал увеличен с 1 месяца до 1,5.

Изменены сроки и третьей ревакцинации против дифтерии и столбняка (теперь – в 14-летнем возрасте), поскольку научные исследования показали, что при старой схеме происходила гипериммунизация детей к указанным инфекциям.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Медсестра подходит к доктору:

– Больному из шестой палаты все хуже и хуже.

Доктор с возмущением объясняет медсестре, что так говорить нельзя – слишком пессимистично.

– Надо говорить так: больной из шестой палаты думает, что ему все хуже и хуже.

На следующий день медсестра снова подходит к доктору:

– Доктор, больной из шестой палаты думает, что он умер.

ЧТОБЫ ЗОЛА БОЛЕЗНЬ ВЗЯЛА

Издавна на Руси для лечения многих заболеваний использовали печную золу. Лечили ею ушибы, заболевания глаз, детские болезни. Причем золу брали не из одной печи, а из трех – избяной, горничной и банной, читая при этом наговор: «С трех печей зола чтоб здоровье принесла». Ныне печи не во всех деревнях сохранились. Но могу предложить способ, как без печки обойтись и быстро приготовить универсальное лекарство.

Чурки или небольшие поленья (рекомендуется использовать древесину деревьев не старше 50 лет) надо предварительно очистить от коры и все до единой одновременно сжечь на костре. Из горки углей выбрать небольшие угольки размером с кусочек сахара-рафинада, поместить их в глиняный сосуд, дать остыть. Затем вынуть угольки, обдуть, чтобы избавиться от мелкой пыли, поместить в ступку и измельчить в мелкую крошку. Лекарство готово.

А вот рецепты народной медицины с использованием золы различных пород деревьев для лечения некоторых заболеваний.

При крапивнице регулярно, 2-3 раза в неделю, обмывать тело зольной водой. Готовят ее так: 0,5 стакана золы лиственных деревьев (лучше березовой) залить 2 л воды, довести до кипения и сразу же снять с огня. Дать жидкости отстояться в течение суток. Затем осторожно слить чистый настой, процедить, поставить в холодное место. Перед употреблением настой разбавить водой в соотношении 1:1.

При ревматизме эффективны зольные ванны. Смешать в равных объемах воду и березовую золу, кипятить 15 минут, настоять сутки, слить, не взбалтывая, чистый настой. 1 л настоя влить в ванну с температурой воды 32 градуса. Про-

должительность приема ванны 15 минут. По окончании процедуры растереться вафельным полотенцем.

При трофических язвах просеять 500 г березовой или липовой золы, залить ее 5 л кипятка. Настаивать до охлаждения при комнатной температуре. Больную руку или ногу опустить на 30 минут в этот настой. Вынув, дать обсохнуть на воздухе. По мере того, как зола начнет выдавливать гной, язву нужно промывать разведенной настойкой календулы (1 ст. ложку аптечной настойки на 0,5 стакана воды).

При судорогах, боли в ногах, повышенной потливости ног, сосудистой дистонии, нарушениях кровообращения, климактерических приливах смешать 1/3 стакана соли и 2/3 стакана березовой золы. Полученную смесь высыпать в эмалированное ведро и залить 7 л теплой воды, хорошо перемешать, не процеживая. Подогреть состав до температуры тела и на 20 минут опустить ноги в ведро. Сверху колени прикрыть простыней или полотенцем.

При заболеваниях полости рта и в качестве зубного порошка можно использовать хорошо просеянную золу. Следует развести золу водой в соотношении 1:1. Это средство помогает сохранить десны и зубы здоровыми в преклонном возрасте.

При подагре в период обострения принимать 1 ч. ложку золы, разболтанной в 1/4 стакана воды, 2 раза в день за час до еды. Уголь вбирает в себя мочевую кислоту, которая вызывает отложение солей и способствует возникновению воспалительных процессов.

При гепатите ежедневно принимать по чашке теплого молока с 1 ч. ложкой растертого в пыль угля (лучше из березы).

При отравлении несвежими молочными продуктами принимать по 1/4 ч. ложки золы в 1/4 стакана воды 3-4 раза в день за час до еды.

При диарее, дизентерии размешать 1 ч. ложку березового угля в 1 рюмке красного вина и быстро выпить. Повторять ежедневно вплоть до прекращения болезненных симптомов.

Будьте здоровы!

Адрес: КОЗЫМАЕВОЙ Надежде Семеновне, 654018 Кемеровская обл., г. Новокузнецк, а/я 1243.

КОЗЬЕ МОЛОКО – ПИЩА ДОЛГОЛЕТИЯ

«Уважаемая редакция любимого журнала «Предупреждение»! Очень хочется узнать как можно больше о козьем молоке. Можно ли принимать его людям с повышенным содержанием холестерина и сахара в крови? Отдыхая летом в деревне, стараемся поить этим чудо-молочком маленького внука, и сами бы не против, да есть нарушения в обмене веществ. Хотя терять такую возможность не хочется. Смирновы. Чувашская республика, г. Чебоксары».

Согласно мифам греческий бог-громовержец Зевс был вскормлен козой Амалфеей. Отец медицины Гиппократ с помощью козьего молока избавлял своих пациентов от чахотки. О пользе козьего молока писал Абу Али ибн Сина (Авиценна), утверждая, что оно позволяет сохранить здоровье и ясность ума до глубокой старости. Древние египтяне считали, что козье молоко – профилактика от старческого слабоумия. В обычаях славянских народов было вскармливать молоком коз младенцев и отпаивать им ослабленных болезнями. А чем совсем еще недавно привлекали швейцарские курорты боль-

ных чахоткой, анемией, рахитом со всей Европы? Там лечили эти болезни с помощью козьего молока.

Вопреки опыту наших предков в наше время многие люди предвзято, настороженно или даже негативно относятся к козьему молоку.

Постараемся разобраться и ответить на вопросы наших читателей: что же представляет собой козье молоко, чем отличается от коровьего, в чем его сила, плюсы и минусы?

ЧТО ПОЗНАЕТСЯ В СРАВНЕНИИ

Молоко, как известно каждому, жидкость белого цвета. С физической точки зрения оно представляет собой водную эмульсию мельчайших шариков молочного жира, а также других растворенных или диспергированных в этой водной фазе компонентов – молочных белков, молочного сахара (лактозы), микро- и макроэлементов, витаминов и других. По своему составу, то есть по количественному содержанию основных пищевых ингредиентов – жиров, белков и углеводов, козье и коровье молоко довольно схожи. Различия пищевых и лечебных свойств кроются внутри их компонентов.

Первое и главное различие состоит в размерах жировых частиц (жировых шариков). Жировые шарики козьего молока в несколько (а точнее, в 6) раз мельче. Выражаясь языком науки, жиры козьего молока мелкодисперсные, а коровьего – крупнодисперсные.

К чему это приводит? Во-первых, более мелкие жировые частицы, попадая в желудок, быстрее и легче перевариваются, лучше усваиваются в организме человека. Действительно, как установлено учеными, теплое козье молоко усваивается (переваривается в желудке человека) примерно за 20 минут, а коровье – втрое дольше, примерно в течение часа. Во-вторых, в составе козьего молока присутствуют особые жиры – так называемые среднецепочечные триглицериды, которые отсутствуют в коровьем молоке. Оказавшись в кишечнике, они сразу всасываются в венозную сеть, в то время как жиры коровьего молока перевариваются с участием желчи и попадают в венозную сеть через лимфатические капилляры.

Все это способствует не только более легкому, но и более полному усвоению человеческим организмом козьего молока. При жирности 4 – 4,4% козье молоко усваивается практически полностью. Иными словами, козье молоко для организма более легкая, более щадящая и более благоприятная пища, что особенно важно для детей и особенно ослабленных людей.

Козье молоко содержит меньше лактозы, нежели коровье, поэтому оно не вызывает расстройства желудка и кишечника и может быть рекомендовано людям, которыми лактоза плохо усваивается. Если у некоторых младенцев коровье молоко вызывает расстройство пищеварения, колики в кишечнике, то после употребления козьего молока таких последствий, как правило, не случается.

И ПИЩА, И ЛЕКАРСТВО

Народная молва издавна приписывает козьему молоку некие чудодейственные свойства, поднимающие на ноги людей, изнуренных болезнью. При этом народная медицина отводит ему особую роль как продукту питания ослабленных и страдающих пищевой аллергией детей.

По мнению многих специалистов, козье молоко лучше отвечает физиологическим потребностям организма человека, чем молоко коровье. Согласно их данным большинство людей, страдающих аллергией на коровье молоко, легко переносят козье. Козье молоко так же, как и коровье, относится к группе казеиновых, однако в козьем практически не содержится альфа-казеина, который является основным источником аллергических реакций на коровье молоко, поэтому оно показано людям, страдающим аллергией на коровье молоко. Высокое содержание бета-казеина приближает козье молоко к женскому грудному молоку.

Козье молоко назначается педиатрами как лекарственное и профилактическое средство при атопическом дерматите (наследственном аллергическом кожном дерматите у ребенка по линии матери, крапивнице).

Свидетельством, подтверждающим, что козье молоко особенно полезно даже для грудных детей, не говоря уж о взрос-

лых людях, является тот факт, что в настоящее время на прилавках наших магазинов можно все чаще встретить импортные и отечественные молочные смеси на основе козьего молока для малышей в возрасте до года, для детей от года и старше, а также для взрослых.

Исследования ученых показали, что из козьего молока железо всасывается в кишечнике ребенка намного лучше, чем железо из коровьего молока. В козьем молоке много витаминов A, B_2, PP, B_{12}, витамина D. По сравнению с коровьим козье молоко содержит в 6 раз больше кобальта.

Козье молоко ставит на ноги рахитичных детей быстрее, чем коровье, потому что содержит больше сиаловой кислоты, которая входит в структуру иммунных барьеров организма.

Благодаря своей питательности и легкой усвояемости козье молоко полезно и взрослым, и пожилым людям.

В наше неспокойное время ученые подтвердили известное со времен Гиппократа и Авиценны свойство козьего молока благотворно влиять на психику человека. Козье молоко помогает восстановить душевное равновесие при нервных перегрузках. Оно помогает при депрессии и снимает чувство тревоги в периоды сильных нервных напряжений. Если вы боретесь с бессонницей – отдайте предпочтение козьему молоку, и вы будете спать крепко и спокойно.

В народе козьим молоком лечат заболевания желудочно-кишечного тракта. В отличие от коровьего молока, у которого слегка кислая реакция, у козьего она отчетливо щелочная, поэтому его можно успешно использовать при повышенной кислотности желудочного сока и даже при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Нежирное козье молоко рекомендуют для лечения желчно-каменной болезни.

При регулярном употреблении козьего молока у людей улучшается аппетит, ощущается прилив сил, налаживается обмен веществ.

Козье молоко положительно влияет на состояние здоровья пациентов при заболеваниях суставов, поскольку оно богато натрием, который облегчает боли и даже помогает излечивать артриты и артрозы.

ВАСИЛИСТНИК простой

Автор фото Заноза-Ру/ЛОРИ

Василистник простой (Thalictrum simplex L.) — многолетнее травянистое растение с прямым стеблем, высотой 60-120 см и прижатыми к нему перистосложными листьями. Цветки мелкие, в узлах продолговатых соцветий. Соцветие выделяется от листоносной части стебля. Корневище ползучее. Распространен в Украине, Беларуси, европейской части России, Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке (Приамурье, Приморье), в Средней Азии. Растет по краям болот, озер, речушек. С лечебной целью используются трава (стебли, листья, цветки), заготавливаемая во время цветения — с середины июня до начала августа, и корни (выкапывают осенью, сушат, измельчают). Свежую траву прикладывают к ранам — она обладает сильным асептическим действием. Траву сушат и готовят отвары, которые пьют при заболеваниях печени и желчного пузыря, нарушении обмена веществ. Отвары также употребляют наружно для обмывания кожи при различных коростах и нарывах.

Рецепты народной медицины с использованием василистника простого для лечения различных заболеваний

Болезни печени (желтуха), желудочно-кишечные заболевания, женские болезни, малярия

1 ст. ложку корней василистника заварить 300 мл кипятка, настоять 20 минут, остудить, процедить. Пить настой по 100 мл 3 раза в день после еды.

Женские болезни, маточные кровотечения

1 ст. ложку измельченной травы заварить 300 мл кипятка, настоять 20 минут, охладить, процедить. Пить настой по 50 мл 3 раза в день после еды.

Понос, ангина, флюс, раны

30 г сухой измельченной травы на 300 мл воды, кипятить на слабом огне 6-7 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при поносе, а также использовать для полоскания горла и для примочек.

Сыпь, раны, язвы

2 ст. ложки корней заварить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 20 минут, процедить. Настой использовать наружно.

Козьим молоком лечат базедову болезнь, иначе говоря, зоб.

Благодаря тому, что козы едят кору и ветки, в козьем молоке много кремния, который особенно полезен при лечении диабета, туберкулеза, астмы, бронхита и других легочных заболеваний.

В козьем молоке много фтора, который у стоматологов считается главным элементом красоты зубов, дающим зубам твердое покрытие и защищающим их от кариеса.

Помимо всего прочего, козье молоко помогает быстрее заживлять ранки, ссадины, ушибы, и причина этому его повышенные бактерицидные свойства. Свежее козье молоко может храниться в открытой стеклянной посуде до трех дней, не свертываясь при комнатной температуре, а в холодильнике хранится неделю. Поэтому из козьего молока труднее получать простоквашу или другие молочнокислые продукты.

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Нередко приходится слышать, причем от многих людей, суждения о козьем молоке, которые основаны на многолетних заблуждениях, а то и попросту мифах. Попробуем провести здесь своего рода «сеанс их разблачения».

У козьего молока неприятный специфический запах и привкус, поэтому многие люди и особенно дети не любят его пить.

Действительно, у домашнего и рыночного козьего молока нередко бывает неприятный запах и привкус. Однако отметим, что этими несимпатичными свойствами часто отличается козье молоко со двора нерадивых и недостаточно чистоплотных хозяев. В действительности стандартное (магазинное) козье молоко не менее приятно на вкус и запах, чем коровье. Во время дойки из сальных желез вымени козы могут выделяться и попадать в молоко специфические летучие дурнопахнущие жирные кислоты. Однако если хозяйка перед дойкой хорошенько вымоет и оботрет насухо вымя козы, то запаха практически не будет. Чистота стойла и подстилки тоже важна.

Есть мнение, что еще одна причина специфического запаха и вкуса козьего молока может быть отчасти связана с кормом. Поскольку коза менее прихотливое животное, чем корова, она может употреблять в пищу более грубые и жесткие корма, включая горькие травы и ветки с корой. Но если парное козье молоко, имеющее посторонний запах, не накрывать сразу, а дать ему остыть без крышки, то запах выветрится или, по крайней мере, заметно ослабеет.

При хорошем уходе за козой ее молоко вообще не пахнет, и его вкус практически не отличается от вкуса коровьего молока.

Козье молоко слишком жирное.

Жирность – величина непостоянная, зависит от цикла лактации козы, от ее рациона и времени года. Молоко может быть и 1%-ным. В любом случае приучать организм к этому продукту специалисты рекомендуют постепенно, например, добавляя в чай. Пить жирное козье молоко сразу помногу может позволить себе не каждый человек – это чревато последствиями, скажем, для ослабленной поджелудочной железы. Детям козье молоко рекомендуют давать сначала разведенным кипяченой водой и малыми дозами.

Козы практически не болеют туберкулезом и бруцеллезом.

Коза – существо болезнестойкое. Вместе с тем желательно в свежем виде употреблять молоко от молодого и здорового животного. Туберкулезом козы действительно не болеют. А вот то, что они не подвержены бруцеллезу – заблуждение. Поэтому, если собираетесь пить козье молоко парным, необходимо убедиться, что животное здорово. В жидких средах при кипячении микробы бруцеллеза погибают немедленно. После кипячения козье молоко безопасно, но многие полезные свойства им теряются. Если молоко не проверено, то его можно пастеризовать – нагреть до 60-70 градусов в течение 15-30 минут.

Козье молоко – это утоляющий жажду напиток.

Нет, это не напиток. Гастроэнтерологи утверждают, что это еда. Употребление молока тормозит усвоение железа из мяса, поэтому мясные блюда лучше запивать чем-нибудь другим. Лучше пить козье молоко медленно, небольшими глотками и теплым.

Козье молоко не вызывает аллергии.

Да, если аллергия только на белок коровьего молока. У людей с непереносимостью коровьего молока и молочных продуктов вообще аллергия даст о себе знать.

В зоопарках мира держат коз для выкармливания детенышей разных видов млекопитающих, оставшихся без материнского молока.

Это не миф, а правда, что лишний раз подтверждает достоинства и преимущества козьего молока перед молоком других животных именно в качестве важного продукта для детского питания.

ДОЛГО ЖИТЬ – МОЛОКО КОЗЫ ПИТЬ

Деревня Данилово известна на всю Ярославскую область любовью ее обитателей к козам и большим числом долгожителей. И это, по-видимому, не случайное совпадение.

Козье молоко замечательно еще и потому, что это продукт от доброго и общительного домашнего животного. Козы нуждаются в контакте с людьми в большей степени, чем коровы. Козы любят людей и отзывчивы на их привязанность. Между козами и их хозяевами обычно устанавливается тесная связь и взаимопонимание. Хозяева ласково разговаривают со своими козами и обращаются с ними как с членами семьи. И животные отвечают на это добром и любовью. Такие отношения положительно влияют на химический состав молока и на удойность, а также на настроение и психику крестьянина. Если же козу держит в хлеву человек, который животных не любит, если для него это просто домашняя скотина, то замечено, что в этих случаях коза в итоге заметно снизит удой, да и на качестве молока ситуация скажется.

Исследования геронтологов, проведенные во многих странах, подтверждают, что люди, регулярно пьющие козье молоко, более жизнерадостны и живут дольше.

Козье молоко, конечно, не панацея, но то, что оно исключительно ценный, питательный и целебный продукт, несомненно.

Борис БОЧАРОВ,
кандидат биологических наук.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ БОРОДАВОК

Прошу прощения, если мой вопрос покажется не очень важным – ведь людей мучают серьезные хвори, а я хочу спросить о бородавках. Но дело в том, что у моей внучки на пальцах появились довольно большие бородавки, которые очень расстраивают девочку. Она играет на пианино и очень стесняется таких «украшений», напоминающих цветную капусту. Хотелось бы узнать: почему появляются бородавки и как эффективнее можно от них избавиться?

Людмила Петровна Бессонова, г. Климовск.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Василий Александрович СРЕДНЯКОВ:

– Бородавки представляют собой доброкачественные эпителиальные опухоли. Причиной их возникновения служат вирусы папиллом человека. Передача возбудителя осуществляется при контакте с больным, через предметы, которыми он пользовался. Нередко появлению бородавок предшествуют психическая травма, снижение иммунитета, перенесенные инфекционные заболевания. Довольно часто они появляются у людей с повышенной потливостью кожи кистей и подошв. В подростковом возрасте нередко встречаются так называемые юношеские или плоские бородавки, имеющие вид множественных уплощенных мелких узелков, выступающих над поверхностью кожи. Локализуются на тыле кистей, предплечий, лице, красной кайме губ, иногда на слизистой оболочке полости рта.

Вы написали о так называемых вульгарных бородавках, которые представляют собой желтовато-розовые узелки округлой формы с неровной, плотной поверхностью. Такие бородавки могут возникать на любых участках кожи, но чаще

– на тыле кистей и стоп. Они имеют склонность к слиянию в крупные очаги и действительно несколько напоминают цветную капусту.

Обычно единичные бородавки выводят при помощи электрокоагуляции, замораживают жидким азотом, смазывают 0,5%-ной колхаминовой мазью, концентрированным раствором перекиси водорода, 20%-ной салициловой кислотой в смеси со свинцовым пластырем.

Испокон веков в народе известны простые и безболезненные способы выведения бородавок. Потереть бородавку сначала одной половинкой разрезанной картофелины, затем другой половинкой. Потом сложить их вместе, положить в темный угол, не смотреть туда. Когда картошка сгниет, бородавка исчезнет навсегда.

Натереть бородавку говядиной или сваренным в горохе салом. Зарыть мясо под крышей, в месте, куда капает дождевая вода. Через 10-15 дней бородавки исчезнут.

Соком свежесрезанной травы росянки круглолистной или свежим соком молочая смазывать бородавки дважды в день – утром и вечером. Через 10 дней бородавки исчезнут.

Мокрые бородавки смазать нашатырным спиртом.

Натереть бородавку чистым мелом (без примесей), сверху насыпать еще мела, завязать.

Сырую луковицу выдержать в уксусной эссенции или уксусе 2 часа и привязать ее на ночь к бородавке. Процедуру повторить несколько раз, пока бородавка не выйдет с корнем. 1 ст. ложку растолченной соли размещать в соке хрена, смочить ватный тампон, привязать на ночь к бородавке.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СУХОСТИ В НОСУ?

Очень прошу посоветовать мне, как избавиться от сухости в носу. Я обращался к лор-врачу в поликлинике, но он только посоветовал больше бывать на свежем воздухе, а я пенсионер и так целыми днями копаюсь на огороде. Может быть, подскажете что-нибудь более эффективное?

Дмитрий Иванович Лавров,
г. Новосиль, Орловская область.

Нашему читателю отвечает врач-отоларинголог высшей категории Мария Григорьевна КУНИНА:

– Причиной ощущения сухости в носу часто становится так называемый атрофический ринит, при котором происходит истончение слизистой оболочки. Больные жалуются на ощущение сухости в носу, образование корок, чувство давления в околоносовых пазухах, головные боли. Женщины болеют этой формой хронического ринита в два раза чаще мужчин. Отделяемое из носа становится густым , желто-зеленым, засыхая, образует корки. Отмечается затрудненное отсмаркивание, снижение или отсутствие обоняния, нередки носовые кровотечения.

Причиной развития атрофического ринита могут стать возрастные изменения слизистой оболочки носовых путей, аллергия на домашнюю пыль, шерсть животных, птичий корм, частые простудные заболевания носоглотки, искривление перегородки носа, синусит, полипоз носа.

Больным с хроническими атрофическими заболеваниями носа запрещается курение, следует воздержаться от приема в пищу слишком горячих и холодных продуктов, отказаться от перца, пряностей, злоупотребления алкоголем. Рекомендуется не переохлаждаться.

Лечение хронических атрофических ринитов строится по определенной схеме: местно назначают препараты, способствующие улучшению состояния слизистой оболочки носа и стимулирующие функцию слизистых желез. Применяют в виде капель щелочные растворы и раствор нафтизина, что способствует улучшению кровообращения слизистой оболочки. Также при атрофическом рините используют рецепт такой смеси: на 100 г подсолнечного или оливкового масла берут 1 ст. ложку измельченного багульника, настаивают в течение 3-4 недель в темном месте, ежедневно взбалтывая, процеживают, отжимают. Закапывают по 1 капле 3-4 раза в день в течение 5-7 дней.

Снимает чувство сухости мазь из прополиса на вазелине, смальце, базехитовом масле, рыбьем жире, свином сале. Ватный тампон, смазанный мазью, или по 2-4 капли жидкого препарата вводятся в каждую ноздрю 4 раза в день. Прополис (60 г) и воск (40 г) можно использовать для ингаляции в домашних условиях. Для этого необходимо поместить их в

алюминиевую чашку емкостью 300 мл и поставить ее в другую посуду большего размера с кипящей водой. Прополис и воск в этих условиях будут растворяться, фитонциды прополиса вместе с парами воды будут возгоняться.

Свежий корень хрена натрите на мелкой терке или прокрутите в мясорубке. Кашицу из хрена нанесите тонким слоем на плотную хлопчатобумажную ткань или марлю, сложенную 4 раза. Сверху хрен тоже следует прикрыть тканью. Компресс поместите на лоб, как можно ближе к переносице. Кожу предварительно следует смазать растительным маслом или детским кремом. Держать компресс до ощущения жжения. Процедуру делать 1-2 раза в день (после процедуры не рекомендуется выходить на улицу).

ПОСЛЕ ГЕПАТИТА СЛЕДУЕТ ПЕРЕЙТИ НА ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Весной я переболела гепатитом А. Врачи сказали, что ничего страшного мне теперь не угрожает, но я все равно опасаюсь, что эта болезнь может повлечь серьезные осложнения для здоровья, тем более что я собираюсь выйти замуж, хочу иметь здоровых детей. Как правильно надо вести себя, какие рекомендации следует соблюдать, чтобы риск осложнений свести к минимуму?

Татьяна Костылева, г. Донецк.

Нашей читательнице отвечает врач-терапевт Сергей Александрович ЖУРАВЛЕВ:

– Гепатит А, или, как раньше говорили, болезнь Боткина, – острое инфекционное заболевание, вызываемое мелким болезнетворным вирусом, который оказывается довольно устойчивым к воздействиям внешней среды. Так, он способен выдерживать кипячение в течение 5 минут. Источником инфекции гепатита А являются больные в преджелтушном и в начале желтушного периода. Обычно заражение происходит при употреблении загрязненной воды, пищевых продуктов, через грязные руки и предметы обихода. Как правило, гепатит А хорошо излечивается, не оставляя серь-

езных последствий. Однако, чтобы печень скорее восстановилась, следует соблюдать несложные правила, способные помочь восстановиться после перенесенного заболевания и полностью избежать неприятных ощущений в правом подреберье.

В первую очередь необходимо внимательно подходить к своему режиму питания. Постарайтесь перейти на диетическое питание (отварные, паровые блюда), чаще включайте в рацион молочные продукты, овощные и фруктовые супы, различные каши. Особенно показаны в этот период морковь, свекла, помидоры, картофель. Выбирая мясные блюда, отдайте предпочтение нежирной курице, говядине, не забывайте о рыбе. Пищу следует принимать небольшими порциями пять-шесть раз в день. Не рекомендуется принимать слишком горячую или слишком охлажденную пищу. Старайтесь не злоупотреблять солью. Необходимо исключить пряности, соленья, копчености, жиры животного происхождения. Алкоголь также должен исчезнуть из вашего рациона. В пище должно соблюдаться равновесие между белками, жирами и углеводами.

После перенесенного гепатита полезно воспользоваться целительными свойствами лекарственных растений, которые оказывают выраженное противовоспалительное, бактерицидное и бактериостатическое действие на клетки печени. Вот некоторые рецепты.

• *Смешать 1 ст. ложку корня солодки, 3 ст. ложки листьев мелиссы, 2 ст. ложки плодов фенхеля. 3 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды. Курс приема — 1 месяц.*

• *Смешать по 1 ст. ложке корня валерианы, плодов барбариса, цветков боярышника, листьев мяты перечной. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.*

• *Взять по 1 ст. ложке травы зверобоя, травы тысячелистника обыкновенного, цветков ромашки аптечной, по 2 ст. ложки цветков пижмы обыкновенной, корней лопуха большого, плодов шиповника коричного, травы шалфея, травы горца птичьего, корней девясила высокого, травы череды. Смешать, размельчить. 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, по-*

ставить на водяную баню на 20 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- *1 ст. ложку цветков липы залить стаканом кипятка, настоять 5-10 минут. Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день.*
- *Смешать 1 кг меда и 1 кг черной смородины. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.*
- *4 г мумиё развести в стакане теплого молока, добавляя в смесь виноградный сок, сок черники, мед. Принимать 2 раза в день — натощак утром и вечером в течение 28 дней.*

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ЭПИЛЕПТИКУ

Недавно зашла за справкой в одно учреждение, где в кабинете за столом сидел сотрудник. Он выписывал справки и вполне нормально разговаривал. Внезапно его внешний вид резко изменился: у него были выпучены глаза, руки оказались сильно сцеплены между собой и вытянуты вперед. Казалось, мужчина хотел встать и выйти из-за стола, а посетители мешали ему это сделать. Потом он все-таки выбежал из кабинета, а когда вернулся, то ему было уже лучше, он опять принялся за работу. Весь приступ продолжался не более 15 минут. Прошу объяснить, что это было и как надо себя вести в подобных ситуациях?

Галина Васильевна Коннова, г. Москва.

Нашей читательнице отвечает врач-невролог, кандидат медицинских наук Маргарита Борисовна ПИНЧУК:

— Скорее всего, сотрудник офиса, в который вы зашли, страдает эпилепсией — хроническим нервно-психическим заболеванием, главным признаком которого служит судорожный припадок.

Припадку предшествует аура — мгновения, во время которых больной испытывает сложное эмоциональное ощущение, сопровождающееся зрительными, слуховыми ощущениями, иногда в эти минуты человек делает однообразные автоматические движения — почесывается, перебирает лежащие вещи, топчется или кружится на месте.

Интенсивность и характер припадка могут принимать разные формы. Так, большой судорожный припадок сопровождается внезапной потерей сознания и судорогами. При этом сильно сжимаются челюсти, и больной часто прикусывает язык. Через 15-60 секунд непрерывное судорожное сокращение всей мускулатуры тела сменяется ее ритмическими подергиваниями (клонические судороги). При этом больной может биться головой и телом об пол, причиняя себе серьезные повреждения. Такие судороги обычно длятся не более трех минут и затем прекращаются. В это время изо рта больного вытекает пенистая слюна, нередко окрашенная кровью в результате прикусывания языка. Интенсивность, длительность, частота припадка могут быть самыми различными: от секундной потери сознания (такой приступ носит название «абсанс») до развернутого припадка, с пеной изо рта, непроизвольным мочеиспусканием и длительным беспамятством.

Во время малого судорожного припадка сознание выключается лишь на доли секунды, и больной может сохранять предшествующую позу – сидеть, стоять, идти. При этом он иногда не знает, что с ним произошло, но окружающие успевают заметить момент «отключения» по изменившемуся выражению лица (застывшее, растерянное), бледности, потере нити разговора, падению предмета из рук и т.п.

Во время судорожного эпилептического припадка не следует пытаться удержать больного или переносить его на другое место. Надо лишь расстегнуть одежду, подложить под голову что-нибудь мягкое. Можно попытаться вставить между зубами больного ложку, обернутую носовым платком, чтобы он не прикусил язык.

Можно воспользоваться старинным народным способом снятия приступа: сильно сожмите левый мизинец эпилептика – припадок скоро кончится.

После эпилептического припадка больные бывают недостаточно ориентированы в окружающем, часто стремятся куда-то бежать, возбуждены, поэтому таких больных нельзя оставлять без присмотра, необходимо вызвать «скорую помощь», а больного лучше уложить.

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ

У меня сидячая работа. Домой придешь (вернее, приедешь на автобусе или маршрутке), кое-какие домашние дела переделаешь – и на диванчик, к телевизору. А тут услышала, что ведущие сидячий образ жизни стареют в среднем на 10 лет раньше, чем те, кто любит двигаться. Неужели такое возможно? Я, конечно, знаю, что «движение – это жизнь». Но не до такой же степени! Расскажите, пожалуйста, чем же так вреден сидячий образ жизни? Или это все-таки преувеличение?

Татьяна Сидоркина, г. Симферополь.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Иван Петрович ДЕНИСОВ:

– Мы сидим перед компьютером и за письменным столом, на различных совещаниях, в общественном транспорте, перед телевизором и в кино... И высиживаем гипертонию, диабет, ожирение, остеопороз, депрессию и десятки других недугов. Почему?

Когда мы сидим, нагрузка на нижнюю часть позвоночника на 40% выше, чем когда мы стоим, к тому же позвоночник изгибается, сдавливая спинномозговые нервы, проходящие между позвонками. Губительный для человека изгиб способствует разрушению поясничных позвонков – естественной защите седалищного нерва. Как следствие – острые боли в ягодицах и бедрах, спускающиеся постепенно до самых кончиков пальцев.

Замедляются кровоток, газообмен, мышцы не получают необходимого питания, продукты распада накапливаются в организме и являются источником для целого букета болезней.

Ученые-медики установили, что именно сидячий образ жизни, а не высокий уровень холестерина – основная причина смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. Приступы у тех, кто основную часть времени проводит сидя, происходят в два раза чаще, чем у тех, кто двигается.

Подобный образ жизни способствует и созданию излишних запасов жира. Чтобы этот жир растопился, необходимо заниматься спортом хотя бы полчаса в день, вести активный образ жизни, совершать пешие прогулки, меньше сидеть и больше двигаться.

Я, конечно, не открываю Америку, но почему-то эти широко известные рекомендации не очень-то выполняются. Начните с того, что во время сидячей работы делайте маленькие перерывы в 5-10 минут, во время которых ходите по офису, разговаривайте по телефону, подойдите к своим коллегам и поговорите с ними. И не опасайтесь, что начальник будет вами недоволен: после этого небольшого антракта вы будете работать с удвоенной энергией.

Кроме того, даже сидя можно делать разнообразные упражнения, например, вращать головой, разминать руки, двигать плечами, поднимать ноги под столом и т.п. Спускаться и подниматься надо по лестнице, а не на лифте. Если вы добираетесь на работу общественным транспортом, то стойте, а не сидите.

Смотрите телевизор стоя, а еще лучше ходите, делайте упражнения. Постепенно все это войдет в привычку, и вы начнете долгий, но очень важный путь от сидячего образа жизни к здоровому.

АРОМАТ ЦИТРУСОВЫХ НЕЙТРАЛИЗУЕТ ЗАПАХ ИЗО РТА

Наверное, вам покажется, что я беспокоюсь из-за ерунды, но кто побывал в моей шкуре, посочувствует мне. Дело в том, что у меня изо рта плохо пахнет. И что я только не делала: чищу зубы регулярно, постоянно пользуюсь освежающей жевательной резинкой, про лук-чеснок, которые люблю и которые, знаю, очень полезны, давно забыла... Но эффект, если и бывает, то очень краткосрочный. Убеждена, что это вредит и моей карьере и мешает в личной жизни. Вся надежда на вас. Помогите, посоветуйте, что делать?

Ирина Синичкина, г. Тамбов.

Нашей читательнице отвечает врач высшей категории Наталья Сергеевна БУШЕВА:

– Прежде всего не огорчайтесь: каждый из нас хотя бы раз в жизни переживал по этому поводу. Существует множество причин появления неприятного запаха изо рта: заболевание десен, зубов, пищеварительных органов, длительный перерыв в питании, прием некоторых лекарств, сильное волнение ... Самое действенное средство от этой неприятности – положить на зубную щетку щепотку соды и хорошенько почистить зубы. Можете прополоскать рот содовым раствором (1 ч. ложка на стакан воды). Сода препятствует размножению в полости рта бактерий, вызывающих кариес и лишающих дыхание свежести.

Во время ежедневной чистки зубов нанесите немного зубной пасты или соды на чистый кусочек марли и с его помощью снимайте налет с языка: он тоже добавляет свою лепту в проблему, от которой вы стремитесь избавиться.

Не надейтесь на жевательную резинку: ее нужно употреблять пачками, чтобы заглушить причину вашего беспокойства. Лучше съешьте пару долек апельсина, мандарина, лимона или грейпфрута: их аромат подействует как натуральный освежитель, а кислота вызовет выделение слюны и нейтрализует вещества, обладающие дурным запахом. Не хуже цитрусовых помогает в этой ситуации всевозможная зелень, в особенности петрушка, укроп и сельдерей. В их веточках содержится много ароматических соединений, которые играют роль естественных «отдушек».

Обратите внимание на лекарства: мочегонные и антигистаминные средства (димедрол, супрастин, тавегил, диазолин и другие), а также некоторые антидепрессанты вызывают сухость во рту, тем самым создавая благоприятные условия для размножения бактерий, лишающих наше дыхание желанной свежести. Если вы принимаете эти препараты, больше пейте или сосите леденцы, чтобы усилить выделение слюны.

ПОЛЕЗНЫ ЛИ ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ?

Много говорят и пишут про какие-то «генетические продукты». Одни утверждают, что они особенно полезны, чуть ли не лечебные. А то напишут, что они, наоборот, опасны и вредны. Расскажите, пожалуйста, что это такое и стоит ли их употреблять?
Ирина Николаевна Морковкина, г. Тамбов.

Нашей читательнице отвечает врач-диетолог, кандидат медицинских наук Александра Петровна РИВКИНА:

– Генетически измененные продукты действительно вызывают самые разные, порой диаметрально противоположные отзывы ученых. Генная инженерия, которую называют технологией XXI века, позволяет, комбинируя в нужных сочетаниях гены растений и животных, получать, например, овощи, которые не боятся вредителей и морозов и дают невиданные урожаи. В генетически модифицированных помидорах содержится в 3,5 раза больше бета-каротина, чем в обычных. Капусту брокколи ученые обогатили веществами, предупреждающими рак. Российские ученые выращивают трансгенных коров, свиней, кроликов. Их плодовитость, устойчивость к болезням, а также качество молока и мяса от них превосходят показатели обычных животных.

Вместе с тем выяснилось, что на плантациях трансгенной кукурузы погибают бабочки, а «улучшенный» картофель вреден для мозга лабораторных крыс, что позволило противникам «модифицированных» продуктов назвать их «едой Франкенштейна». Опыты на людях не проводились, и на сегодняшний день нет доказательств, что генетически измененные продукты опасны. Но нет и гарантии, что они безвредны. Так что, к сожалению, однозначного ответа на ваш вопрос пока не существует.

Подготовили Людмила ЗОЛОТОВА
и Александр КРЫЛОВ.

Анатомия болезни

Алла МИОРОВА,
кандидат медицинских наук

МИОМА МАТКИ – ОТ ГОРОШИНЫ ДО КОЧАНА КАПУСТЫ

Наверное, каждый врач-гинеколог сталкивался с ситуацией, когда после обследования, сообщая женщине о том, что у нее обнаружена миома матки, в ответ он слышал испуганный вопрос: «Доктор, это рак?»

Подчас врачу приходится тратить немало слов и терпения, чтобы успокоить пациентку, объяснить ей природу недуга, рассказать о методах лечения этого заболевания. Чтобы таких ситуаций становилось меньше, а диагностировалась миома как можно раньше, расскажем об этом заболевании подробнее.

ОПУХОЛЬ, КОТОРАЯ ПРОХОДИТ С ВОЗРАСТОМ

Ответим сразу на самый болезненный вопрос: миома матки не является онкологическим заболеванием, приводящим к метастазам в другие органы и выраженной интоксикации. Речь идет о доброкачественном опухолевидном образовании, развивающемся в матке из мышечных волокон и соединительной ткани. Само название «миома» происходит от греческого слова «мышца». В медицинской литературе также встречается такое понятие, как «фиброма», что означает одно и то же.

Миома матки – одно из самых распространенных заболеваний женской половой сферы. По данным медицинской статистики, миома обнаруживается у каждой четвертой женщины в возрасте от 35 до 55 лет. В последнее время врачи-гинекологи отмечают, что недуг имеет тенденцию к значительному омоложению, и нередки случаи, когда миома диагностируется у еще не рожавших 20-30-летних женщин. Однако опухоль никогда не образуется до периода полового созревания.

С наступлением менопаузы миома перестает разрастаться и постепенно рассасывается, так что у пожилых женщин миома встречается реже, чем в расцвете лет.

Миома матки представляет собой упругое уплотнение круглой формы, размеры которого могут колебаться от совсем небольшого уплотнения – не более горошины, которое

можно зафиксировать только с помощью рентгенографии матки, до большой опухоли, весящей около килограмма и достигающей величины капустного кочана. В запущенных случаях миома легко прощупывается даже через брюшную стенку.

Узлы миомы могут достигать больших размеров и веса в несколько килограммов. Так, самый большой узел, о котором имеется упоминание в мировой литературе, весил 63 кг. Большинство узлов имеют диаметр от нескольких миллиметров до нескольких сантиметров.

Такая разница в размерах объясняется длительностью заболевания, возрастом женщины, состоянием иммунной и гормональной систем ее организма. Миома может причинять неприятные ощущения, боли, кровотечения, но при этом она никогда не содержит в себе раковых клеток и является доброкачественной опухолью, которая с успехом поддается лечению.

Случаи перерождения миомы матки в злокачественную опухоль составляют менее 0,5 % от всего количества заболеваний миомой и возможны лишь при отсутствии лечения.

Миомы в 95 процентах случаев располагаются в самом теле матки, и только в 5 % случаев опухоль находится в шейке матки.

Нередко в матке обнаруживается сразу несколько миозных узлов разной величины. По расположению различают три вида миом – субмукозная, интерстициальная и субсерозная.

Если разрастание происходит по направлению к полости матки, под слизистой оболочкой, врачи говорят о субмукозной миоме матки. Подслизистые узлы нарушают сокращения матки, что влечет за собой длительные и обильные менструации, способные спровоцировать стойкую анемию.

Уплотнение в стенке матки говорит о межмышечной миоме. Пока она имеет небольшой размер, женщина не ощущает никаких болезненных симптомов, однако по мере роста миома может деформировать полость матки или же давить на маточную трубу, сжимая ее и вызывая боль.

И, наконец, субсерозная миома. Она развивается на поверхности в области брюшины, имея либо широкое основание, либо длинную ножку. Большие субсерозные миомы могут сильно сдавливать мочевой пузырь и прямую кишку, что вызывает боли при мочеиспускании и дефекации.

«МОНАСТЫРСКАЯ» ХВОРЬ

Еще в восемнадцатом веке французские врачи заметили, что молодые послушницы в монастырях страдали от кровотечений, вызванных миомой матки, значительно чаще, чем торговки на парижских рынках. Это послужило поводом окрестить миому болезнью монахинь.

Эту неприятную особенность монастырской жизни объясняет современная теория, согласно которой миома возникает как следствие гормональных изменений в организме, связанных с нарушением сексуальной и детородной функций, при которых выделяется излишнее количество эстрогенов. Как принято считать, именно эти гормональные вещества могут спровоцировать рост и развитие миомных узлов в матке. Эта гипотеза подтверждается тем фактом, что в период приема противозачаточных средств с высоким содержанием эстрогенов миома увеличивается, а после менопаузы, когда гормоны перестают вырабатываться, опухоль заметно уменьшается в объеме или исчезает совсем. Узлы в матке часто находят у женщин, страдающих нарушениями менструального цикла, ожирением, мастопатией. На возникновение миомы способна повлиять неполноценная и нерегулярная половая жизнь.

Однако к возникновению миомы приводят не только гормональные сдвиги. Доказано, что при наличии очагов хронической инфекции, воспалительных процессах в яичниках, матке риск заболевания увеличивается в несколько раз.

Автор фото Игорь Николаевич Черкасов/ЛОРИ

Вербейник монетчатый (Lysimachia nummularia L.) — многолетнее растение. Его ползучий стебель достигает в длину 50 см и часто по мере роста укрепляется дополнительными корешками. Цветки этого стелющегося растения золотыми монетками рассыпаны по земле. Округлые листочки сидят на коротких черенках и развернуты в одной плоскости. Вербейник любит влагу. Растет на влажных лугах, по береговым склонам и заполненным водой канавам, в зарослях кустарника во влажных местах. Вербейник собирают с корнями во время цветения (июнь — июль). Корни освобождают от приставшей земли и растение сушат в проветриваемом затененном месте. Народное название вербейника — луговой чай. Заварка из травы растения издавна применяется при поносах и дизентерии, при воспалениях полости рта и горла. Напар травы используется наружно в виде компрессов и припарок при ревматизме, воспалениях кожи, опухолях и ушибах. Сок свежей травы останавливает кровотечения (например, смоченный соком тампон, заложенный в нос), используется для заживления язв.

Рецепты народной медицины с использованием вербейника монетчатого для лечения различных заболеваний

Желтуха, дизентерия, понос, стоматит, кашель

1 ст. ложку травы вербейника заварить кипятком в 1 стакане воды, настоять 30 минут. Принимать настой по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды. При стоматите использовать в качестве полоскания.

2 ст. ложки свежей травы вербейника залить 0,25 л водки, настоять 5-6 дней, процедить. Настойку принимать по 25-30 капель 3-5 раз в день.

Суставной и мышечный ревматизм, воспаления суставов

Горсть сухой травы вербейника завернуть в марлю, несколько раз обдать кипятком, каждый раз отжать. Применять в качестве припарок.

Британские ученые после проведенного масштабного исследования более 15 тысяч женщин отмечают, что чаще миома диагностировалась у жительниц мегаполисов, чья профессиональная деятельность связана с сидячим образом жизни, частыми стрессами и неустроенной личной жизнью.

Значительную опасность представляют аборты, после которых риск возникновения миомы матки вырастает в два-три раза. Определенную роль играет и наследственность: известны семьи, в которых несколько поколений бабушек и внучек страдали от этого заболевания.

У КОГО ЧТО БОЛИТ – ТОТ О ТОМ И ГОВОРИТ

Хотя миома матки и не способна перерождаться в тяжелое онкологическое заболевание, она доставляет женщинам значительные страдания, лишая их возможности жить полноценной жизнью.

К сожалению, достаточно часто женщины обращаются к врачу, когда миома уже «созрела» и достигла больших размеров. Дело в том, что в самом начале заболевания, когда его очень легко и быстро вылечить, миома матки практически никак не проявляет себя симптомами. Ее можно обнаружить только при периодическом профилактическом осмотре у гинеколога, который сразу определит, что матка выглядит более плотной и увеличенной.

По мере развития миомы матки начинают появляться тревожные симптомы: увеличиваются количество менструальных выделений и продолжительность менструаций. Кровотечения становятся все более обильными, возникают так называемые меноррагии, которые способны привести к анемии. Увеличение обильности выделений говорит о том, что из-за миомы мышцы матки сокращаются все хуже и хуже, и эта ситуация требует квалифицированного медицинского вмешательства.

На фоне меноррагии может наблюдаться и другой тревожный симптом миомы матки – ациклические маточные кровотечения (метроррагии). При метроррагии кровоточит не сама опухоль, а слизистая оболочка матки, раздражающаяся от ее присутствия.

С ростом опухоли женщины начинают испытывать боли, которые, как правило, локализуются в нижнем отделе живота и пояснице. При больших размерах опухоли и ее медленном росте женщина испытывает ноющую, тянущую боль на протяжении всего менструального цикла. Схваткообразные боли характерны для случаев, когда опухоль разрастается в слизистой оболочке матки.

Растущая опухоль нарушает функции соседних органов, в первую очередь это относится к мочевому пузырю и прямой кишке, которые она сильно сдавливает. Отсюда возникают проблемы с мочеиспусканием – оно становится более частым и вместе с тем затрудненным. Не редкость и возникновение хронических запоров.

В запущенных случаях, когда опухоль разрастается до больших размеров, происходит сдавление крупных сосудов малого таза, что особенно неблагоприятно для женщин, страдающих гипертонией или сердечной недостаточностью.

Диагностика миомы матки в обычных ситуациях не вызывает больших проблем. Когда заболевание достигло определенной стадии, поставить диагноз можно и с помощью обычного гинекологического осмотра, при котором легко выявить увеличенную в размерах матку плотной консистенции, часто имеющую бугристую поверхность. В некоторых случаях, особенно если женщина жалуется на обильные менструальные кровотечения, требуется УЗИ для уточнения диагноза. С его же помощью можно определить локализацию миоматозных узлов, их плотность и размер.

Для контроля за поведением миомы необходимо не реже двух раз в год проходить ультразвуковое исследование. УЗИ целесообразно проводить в одни и те же дни менструального цикла.

Одной из самых эффективных и современных методик при диагностике миомы матки является гистероскопия, с помощью которой нередко удается даже удалить небольшую опухоль определенной локализации.

В сложных случаях для дифференциальной диагностики миомы матки и опухоли яичника используют магнитно-резонансную томографию.

ЛЕЧЕНИЕ

Тактика лечения сводится к тому, чтобы сдерживать рост миомы до периода менопаузы, когда опухоль обычно рассасывается сама собой. Поэтому терапевтический метод лечения подходит женщинам старшего репродуктивного и постменопаузального возраста.

Современные терапевтические методы лечения миомы матки составляют гормональные препараты, в частности, производные прогестерона, которые тормозят рост и развитие опухоли. В настоящее время часто применяются препараты пролонгированного действия, подавляющие секрецию гонадотропинов и вызывающие тем самым псевдоменопаузу (даназол, бусерилин, золадекс, диферелин). Благодаря этим средствам удается уменьшить размер миомы в два раза. Однако длительная терапия гормонами чревата развитием остеопороза.

С учетом возраста больной, размера миоматозных узлов и срока их существования, тех неприятных симптомов, которые возникают, решается вопрос о хирургическом лечении.

Основные показания для направления на операцию:

— миоматозные узлы больших размеров (больше 12 недель беременности);

— стремительный рост миоматозных узлов;

— выраженный болевой синдром;

— миома матки в сочетании с эндометриозом или опухолью яичника;

— нарушение питания миоматозного узла, его некроз.

Некроз миомы сопровождается такими общими симптомами, как чувство усталости, повышенная температура, острые боли, часто заставляющие женщину соблюдать постельный режим;

– давление миомы на мочевой пузырь или прямую кишку, что приводит к функциональным нарушениям в организме;

– наличие субмукозного узла, что само по себе служит серьезным поводом для оперативного вмешательства даже без предварительных попыток применения терапевтического метода лечения миомы матки;

– злокачественное перерождение узла.

Характер оперативного вмешательства при миоме матки определяется индивидуально. Учитывается возраст женщины, ее физическое состояние, хочет ли она в будущем иметь детей, характер трудовой деятельности. Перед операцией проводится ряд обследований, которые позволяют определить метод хирургической операции, выбрать оптимальный вариант анестезии.

Существует два варианта операции с целью удаления миомы – консервативный, который позволяет сохранить матку, и радикальный, когда матка либо удаляется полностью, либо сохраняется только шейка матки.

Если есть хоть малейшая возможность, необходимо ее использовать для сохранения репродуктивной системы женщины. Особенно это актуально в отношении молодых, еще не рожавших женщин.

К органосохраняющей операции относится миомэктомия. Она представляет собой «вылущивание» миоматозных узлов и наиболее подходит для субсерозного их вида. После такой операции женщина может забеременеть и родить здорового ребенка. При использовании современных лекарственных препаратов возможность рецидива миомы сводится к минимуму.

Другим вариантом органосохраняющей операции является миометроэктомия и реконструктивное восстановление матки. Цель данной операции – не только иссечение миоматозных узлов, но и сохранение свободных здоровых участков

матки, которые могут выполнять менструальную функцию, а нередко и обеспечивать сохранение детородной функции.

Радикальные методы лечения миомы подразумевают удаление вместе с узлами и матки, так что женщина больше не сможет иметь детей, несмотря на то что половая функция останется без изменений. К таким операциям относятся надвлагалищная ампутация матки, экстирпация матки (применяется при сочетании миомы матки с заболеванием шейки матки или при низко расположенных миоматозных узлах, когда произвести надвлагалищную ампутацию матки не представляется возможным).

В последнее время такие операции, как консервативная миомэктомия или надвлагалищная ампутация матки, производят при помощи лапароскопии. Преимуществом лапароскопии является значительное уменьшение операционной травмы (нет разреза передней брюшной стенки), значительно меньше выражен в последующем спаечный процесс, хороший косметический эффект.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Для лечения миомы матки издавна применяют корни, траву, цветки, свежий сок листьев и стеблей различных растений.

• *Взять 2 горсти свежей морковной ботвы, заварить 1 л кипятка. Настоять 40 минут. Пить по 1 стакану в день.*

• *Взять 5 г измельченного и высушенного корня лопуха, залить 2 стаканами кипятка. Настоять 12 часов. Процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день в течение месяца. Затем сделать перерыв на 1-2 недели и возобновить прием в виде порошка, настоя или отвара.*

• *Взять 375 г алоэ, измельчить, добавить 500 мл меда и 500 мл кагора. Смешать, поставить в темное, прохладное место на 7 дней. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды.*

• *1 ст. ложку сухой травы чистотела залить 500 мл кипятка. Настаивать 3 часа. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.*

• *2 ст. ложки цветков картофеля заварить в стакане кипятка. Настоять 3 часа в теплом месте или в термосе. При-*

нимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение двух недель. На курс лечения требуется 4 л настоя.

- *Взять по 1 ст. ложке цветков тысячелистника, листьев крапивы. Измельчить, перемешать. 2 ст. ложки смеси залить 400 мл кипятка, поставить на медленный огонь на водяную баню, томить 10-12 минут. Отвар остудить и процедить через 2-3 слоя марли. После этого отвар довести теплой кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 2 дес. ложки 4-5 раз в день.*
- *Взять по 1 ст. ложке травы исландского лишайника, корней пырея, листьев цикория, по 2 ст. ложки молодых лапок сосны, полевого хвоща, шишек хмеля, по 3 ст. ложки молотых грецких орехов, зелени петрушки, овса. Компоненты тщательно перемешать, 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, поставить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 40-50 минут. Отвар остудить и процедить через 2-3 слоя марли. Принимать по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день в теплом виде за 30-40 минут до еды. В отвар можно добавить лимон или мед по вкусу.*
- *1 ст. ложку сухих листьев чертополоха залить 250 мл кипятка. Настоять 30 минут. Принимать три недели по 1/2 стакана 3-4 раза в день. После 7 дней перерыва сменить на настой пиона. 1 ст. ложку измельченных корней пиона залить 500 мл кипятка, настоять 30 минут в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.*
- *Взять по 1 ст. ложке адониса весеннего, арники горной, календулы, крапивы двудомной, пастушьей сумки. Измельчить, смешать. Залить 1 л кипятка, настоять. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.*
- *3 ч. ложки цветков календулы залить 500 мл кипятка, настоять 15 минут. Выпивать равными порциями в течение дня.*
- *В начальных стадиях миомы хорошо использовать березовый гриб (чага). Плодовые тела гриба высушить при температуре 50°С, затем 1 стакан чаги пропустить через мясорубку или натереть на терке. Измельченный гриб залить 5 стаканами холодной кипяченой воды и настаивать в течение 2 суток. Затем настой слить, осадок отжать через марлю в настой. Принимать по 10 мл 6 раз в день за 30 минут до еды.*

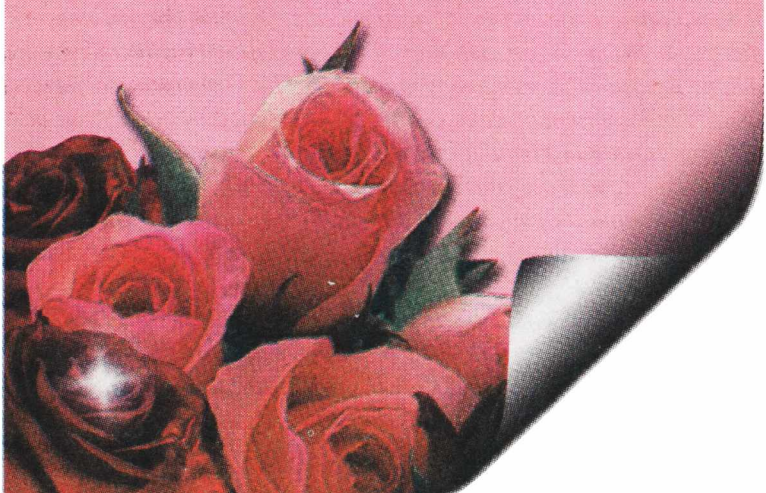
Подготовил Александр КРЫЛОВ.

Милым дамам на заметку

Женский клуб

В этом выпуске:

- Как былинка в поле, открытая всем ветрам
- Помогите щитовидной железе
- Почему именно я стала жертвой?
- Уха с помидорами
- Как приостановить увядание кожи
- Анекдот, да и только



Дорогие женщины!

Нам предстоит сегодня поговорить о ранимости женской души. О тех, кому не удалось совместить карьеру и семейное счастье, кто считает себя сильными и успешными в делах. Кто мужественно борется с превратностями судьбы в одиночку и конечно же справляется с трудностями. Но какой ценой? Легко ли женщине выстоять, когда почва уходит из-под ног? Когда потери и утраты загоняют в угол. Но так уж устроена женщина: думать о себе некогда — надо жить и растить детей.

Разговор по душам

КАК БЫЛИНКА В ПОЛЕ, ОТКРЫТАЯ ВСЕМ ВЕТРАМ

«Недавно я потеряла работу. Случилось это для меня неожиданно. Я была хорошим работником, занимала неплохую должность. Несколько лет работы в этой фирме дали мне стабильность и внутреннее спокойствие. Я воспитываю ребенка одна. С мужем развелась давно. Он типичный неудачник. Деньги зарабатывать не умел. Надоело влачить с ним жалкое существование. Какая уж тут любовь, когда постоянно приходилось копейки считать. Я человек целеустремленный и независимый. Быстро сделала карьеру, и стали мы с дочкой жить вполне безбедно. А у него другая семья. И все повторилось сначала. Теперь вторая жена считает копейки и думает, как детей накормить, одеть и обуть. Я в свое время даже от алиментов отказалась, чтобы моя дочка не встречалась ни с ним, ни с его женой и детьми. Да и алименты-то копеечные были. Они сами еле концы с концами сводят. А моя дочка не знала отказа ни в чем.

И вот, как обычно, мы поехали с дочкой отдыхать. На время нашего отпуска я затеяла грандиозный ремонт. Вернулись — и квартиру свою не узнали. Все, что я задумала, воплотилось в жизнь. Пришлось и мебель поменять, чтобы все было в едином стиле. Радости нашей не было конца! Все накопления вло-

жила в свой проект. И надо же такому случиться, что именно в этот момент меня сократили. Теперь сидим без денег и без надежды на будущее. Кормимся тем, что осталось от старых запасов. Помочь некому.

А тут и давний поклонник объявился. Узнал, что я без работы, предложил спонсировать меня. Уверена, небескорыстно. Но я привыкла всего добиваться сама. Такая помощь мне не нужна. Да и замуж я не собираюсь. Но как назло не могу взять себя в руки и начать действовать. Полный разлад в душе. Постоянно думаю: ну почему сократили именно меня? Ведь я хороший работник, никаких нареканий со стороны начальства не было. Эти мысли поглотили меня целиком. Днями напролет брожу по квартире и задаю себе одни и те же вопросы. Эта несправедливость разъедает мне душу. Нет сил бороться, искать новую работу. Даже ребенка забросила. Дочка, хоть и маленькая еще, все понимает – сочувствует мне, утешает. А я словно жду чего-то. И не нахожу в себе сил начать действовать. Как мне из этого выбраться?

Ксения».

Нет ничего странного в том, дорогая Ксения, что вы находитесь в кризисном состоянии. Вы испытали шок, и необходимо время, чтобы прийти в себя. Кстати, это хороший признак, что вы переживаете по поводу своего бездействия, значит, жизнь вас еще не успела загнать в угол. Не корите себя за то, что руки опустили. Каждому, даже очень сильному человеку, требуется время, чтобы оправиться от шока, адаптироваться к новым условиям. Но не затягивайте период апатии, переживаний. Иначе с каждым днем будет труднее включиться в активную жизнь. Стресс настолько коварен, что может показаться, будто состояние бездействия и дает вам успокоение. А это как затишье перед бурей – кажется, опасность вроде бы и не наступит. Постепенно, чтобы не тревожить себя отказами, человек теряет стимул активно действовать. Бойтесь этого состояния. Оно может затянуться и стать привычным.

Главный аргумент для вас начать поиски как можно скорее – ребенок. Вы как будто сняли с себя ответственность за

него. Постарайтесь, чтобы дочь как можно реже слышала горькие слова: «Нет денег». Когда дети видят, что родители растеряны, растеряны и они. А ведь и без того уровень тревожности у детей в этом поколении увеличен вдвое. Те, кто воспитывался в советское время, помнят: все было на оптимистичной ноте. Дети росли с внутренней уверенностью: «Я все могу!» Сейчас же они словно растворились в проблемах взрослых. Им часто приходится слышать: «Кризис, безработица... Школу плохо закончишь – не найдешь свое место в жизни...»

Постарайтесь взять себя в руки. Поймите, чем дольше вы бездействуете, тем труднее потом восстановить свою былую форму. Поиск работы выведет вас из тупика. Посылайте резюме, ходите на собеседования. Не вы одна столкнулись с подобной ситуацией. Накоплен немалый опыт, как искать работу. Позже мы поговорим и об этом. А сейчас, Ксения, попробуйте заглянуть внутрь себя. Быть может, нелегкие обстоятельства – знак того, что вам пора обратить внимание и на личную сторону вашей жизни?

Вы пишете о появившемся вдруг поклоннике, которому стало известно о вашем трудном положении. Он некогда был отвергнут вами. Вас задел тон его предложения о помощи. «Если бы он не кичился деньгами, кто знает?..» – пишете вы. Мотивы такого его поведения объясняются просто. Так уж сложилось, что корни конфликтов между мужчиной и женщиной часто лежат и в разном подходе к финансам. Для женщин деньги – только символ обеспеченной жизни и стабильности завтрашнего дня, для мужчин – символ успеха, уверенности в себе. Среди мужчин есть расхожее мнение: имея деньги, можно купить все, в том числе и чувства. Однако в реальности все гораздо сложнее. Жизнь довольно часто опровергает магическую силу денег. И если вы хотите сохранить с ним добрые отношения, в вашей власти развенчать эту его убежденность.

И еще, дорогая Ксения, – у современных самостоятельных женщин есть общее: они обладают энергией, компетентны и профессиональны, за что ни берутся – успех. Ну а объединяет их, увы, и это не редкость, неудавшаяся личная жизнь. Совместить же успешную карьеру и семейное счас-

тье удается не всегда. А вы все-таки попробуйте. Еще никто не опровергал основных постулатов счастья: любить и быть любимой. Вы же, дорогая Ксения, при первом же жизненном испытании оказались абсолютно незащищенной, как былинка в поле, открытая всем ветрам и невзгодам. А ведь женщина испокон веков стремилась к созданию семейного очага. Чтобы в любой житейской борьбе муж поддерживал, охранял от превратностей судьбы. Это дает женщине уверенность, что он не предаст, всегда найдет выход из тяжелой жизненной ситуации. Кому-то повезло в браке, кому-то не очень. Но преодолевать трудности в одиночку, как вы, Ксения, только что выяснили, сродни катастрофе. Так стоит ли отрицать вековые традиции семьи?

Давайте порассуждаем, дорогая Ксения. Ответьте себе на вопрос: способна ли современная женщина, коей вы являетесь, быть счастливой в браке, к примеру, с... Диогеном? Многие, возможно, скажут: «Да, Диоген был хороший человек, терпеливый, умный и даже талантливый. Но деньги зарабатывать не умел». Судя по всему, Ксения, такой мужчина не герой вашего романа. Здесь стоит задуматься. Если вдруг возникнут чувства и речь пойдет о замужестве, постарайтесь не ошибиться вновь. Психологи советуют выходить за равного себе по воспитанию, жизненным целям, материальным возможностям.

А теперь о поисках работы. Приведем советы бывалых людей. Прежде всего не комплексуйте. Сообщите друзьям и знакомым, бывшим сослуживцам о том, что вы ищете работу: примерно какую, в каком районе, а также и то, что будете рады любому сообщению. Наберитесь терпения, внимательно выслушайте даже явно бесполезную информацию. В следующий раз она может стать более перспективной.

Не ориентируйтесь исключительно на тех людей, кто прямо связан с вашими профессиональными интересами. Нужное сообщение может поступить из совершенно неожиданного источника. Попросите друзей сообщать все о рабочих местах, что, на их взгляд, может пригодиться. Разговор с соседями может быть полезен тем, что круг их знакомств иной. И это расширит поиск.

И помните, дорогая Ксения, выход есть из любой ситуации. Беспокойству противопоставьте логику рассуждений, конкретную цель и уверенность, что вы ее достигнете. Рассуждайте, анализируйте, оценивайте свое положение, вооружайтесь знаниями – это поможет найти выход. У французов есть поговорка: «Нет такого несчастья, из которого умный человек не нашел бы пользы для себя».

Просто и полезно

ПОМОГИТЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

Стрессы разрушающе действуют на женский организм, повреждая в первую очередь щитовидную железу. Подвергаясь перегрузке, она начинает мощно стимулировать обмен веществ, что вызывает разрастание тканей.

А теперь познакомимся с методикой оздоровления щитовидной железы посредством медитации, разработанной М. Норбековым. Большое внимание уделяется при медитации работе над эмоциями и созданию образа молодости. Вспомните себя юной, здоровой и беззаботной. Старайтесь удержать в памяти этот образ, чтобы заставить головной мозг обратить внимание на «больной орган» и начать работать в прежнем режиме. Часто наши заболевания созданы негативной работой ума. Но если мозг захочет убрать болезнь, то и это возможно. Как заставить его отдавать правильные приказы больному органу? Этому и будем учиться.

Начнем с ощущения тепла. Закрываем глаза, полностью расслабляемся. Схема простая: сядьте на стул в позу «кучера», расслабьте плечи, мышцы рук, ног. Представьте, что руки и ноги настолько тяжелы, что вы не можете пошевелить и пальцем. Закрытые веки тоже тяжелые, мышцы лица расслаблены, рот полуоткрыт. Выбираем произвольно любой участок тела, кроме сердца и головы, – в данном случае щитовидку. Представляем, что область горла постепенно согревается. Вообразите, что вы на пляже, под теплыми лучами солнца. Выберите любой образ, который вам ближе. И начинайте спокойно, глубоко дышать, ощущая, как сквозь щитовидную железу проникают ласковые солнечные лучи.

А теперь попробуем почувствовать холод. Снова закрываем глаза, полностью расслабляемся. Участок тела – тот же. Только теперь представьте прохладный ветерок – а это место ничем не прикрыто. В горле ощущается прохлада, приятная и бодрящая. Дышите, представляя, как легкий ветерок освежает горло.

И, наконец, попробуем вызвать ощущения покалывания. Закрываем глаза, расслабляемся. Пытаемся представить, что в области горла бегают мурашки или покалывают сотни мелких иголочек, вы как бы ощущаете легкий озноб.

Освоив и тренируя эти ощущения, вы добиваетесь главного – восстанавливаете нарушенную связь мозга с больным органом. И там, где не все благополучно, наступает улучшение – очищаются сосуды, стимулируются нервные окончания, нормализуется питание тканей. И все это происходит под вашим контролем. Вот почему эти несложные упражнения эффективны при лечении щитовидной железы.

Гинекологический ликбез

ПОЧЕМУ ИМЕННО Я СТАЛА ЖЕРТВОЙ?

Этот вопрос нашей читательницы мы вынесли в заголовок не случайно.

Сколько женщин задаются подобными риторическими вопросами! Ирина Александрова (имя и фамилия по понятным причинам вымышленные) из Рязани пишет: *«Несколько лет, как я в разводе. Жила одна, ни с кем не встречалась. Год назад познакомилась с мужчиной – заботливый, интеллигентный, внимательный...Он сразу честно сказал, что женат и разводиться не собирается. Я приняла его условия. Встречались у меня дома два раза в неделю. Все у нас было хорошо. Но вот недавно я вынуждена была обратиться к гинекологу. Анализы показали наличие венерического заболевания. Даже страшно сказать: сифилис! Врачи почему-то не могут подобрать для меня эффективное лекарство. Я больна и опозорена. И как теперь с этим жить?»*

К сожалению, болезни объединяют любовников так же, как и чувства. Когда в начале 80-х годов стало известно о

СПИДе, многие сочли болезнь «перстом Божьим», наказанием для неверных жен и мужей. Однако интимные отношения с одним партнером так и остались явлением редким. В 90-х годах был зарегистрирован всплеск таких венерических заболеваний, как хламидиоз, гонорея и сифилис, заболеваемость последним стала так велика, что приобрела характер эпидемии. Медики указывают: частота заболеваемости сифилисом во многом зависит от бесконтрольного приема антибиотиков, которые бездумно принимаются даже при простудных, вирусных заболеваниях. У заразившегося сифилисом и одновременно лечившегося от простуды, кашля антибиотиками болезнь приобретает скрытую форму, и человек, будучи опасным для окружающих, вовремя не обращается к врачу.

Венерологи обращают внимание на то, что у заболевшего мужчины, не принимавшего антибиотики, первые симптомы заражения – наружные язвочки – проявляются быстро. Это дает ему возможность тут же обратиться за медицинской помощью. У женщин дела обстоят иначе. Примерно у 50-60 процентов инфицированных женщин на ранних стадиях заболевания нет никаких симптомов, поскольку первичный очаг располагается на шейке матки и остается невидимым. Пациентка обращается к врачам, как правило, когда болезнь захватывает всю половую сферу и даже весь организм.

Вот так, поневоле, женщины иногда становятся «молчаливыми переносчиками» болезней. Возлагать вину в подобном случае на женщин, по меньшей мере, несправедливо. Так почему же, имея одного партнера, они часто становятся жертвами?

Причина – в крайне низком уровне знаний о коварстве микроорганизмов, вызывающих болезни, передающиеся половым путем. Как уже говорилось, к антибиотикам очень скоро развивается резистентность – устойчивость патогенных бактерий. Некоторые мужчины не доводят курс лечения до конца либо принимают и вовсе не тот антибиотик. В результате признаки заболевания исчезают, но больной остается заразным.

Вас, уважаемая Ирина, конечно же мучает вопрос: почему мужчина, которому вы доверились, не сказал о своем заболевании? Мы далеки от мысли, что он сделал это умышленно. Для нормального человека нехорошая болезнь сродни катастрофе – выбивает из колеи, лишает мужества. И он до последнего надеется – а вдруг само пройдет. И эта призрачная надежда отодвигает ту тяжелую минуту, когда приходится признать: болезнь есть. Увы, слаб человек.

Хозяйке на заметку

УХА С ПОМИДОРАМИ

Хорошо очищенную рыбу кладут в большую кастрюлю и начинают варить. Когда вода закипит, опускают в нее большое количество красных нарезанных помидоров. Через некоторое время помидоры вынимают, разминают в отдельной посуде. Отделяют кожицу и получившуюся красную кашицу опять выливают в кастрюлю с ухой. Таким образом, уха получается красного цвета.

В конце XIX века под влиянием французской кухни появилась осветленная обезжиренная уха – консоме. Но в русских купеческих ресторанах и трактирах, в простых семьях продолжали варить уху без осветления и обязательно с жиром на поверхности. Если его не было, то добавляли сливочное масло, протертое с тертой морковью.

Спрашивайте – отвечаем

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Разбирая редакционную почту, мы выделили вопросы, наиболее интересующие наших читательниц.

«Всю жизнь я заготавливала листья петрушки на зиму, перемешивая их с солью. А теперь говорят, что вроде бы это вредно», – пишет нам домохозяйка из Подмосковья.

Этого делать не стоит! При хранении с солью в петрушке образуются нитрозолины – вещества, способные вызвать болезни.

«Мне 76 лет. Слышала, что рябина полезна пожилым людям от многих болезней. Как заготавливать ее на зиму?» – интересуется наша подписчица из Тулы.

Действительно, красная рябина придает силы пожилым людям и уберегает от хрупкости костей. Запасайте ее на зиму в виде *витаминного компота*: промытые гроздья рябины заложите в стерильные банки и залейте кипящим сиропом: на 1 кг ягод потребуется 250 г сахара и 750 г воды. Наполненные банки поставьте в таз с водой и кипятите 10-20 минут в зависимости от размера банки. Герметично закупорьте.

Советы Афродиты

КАК ПРИОСТАНОВИТЬ УВЯДАНИЕ КОЖИ

Ее необходимо увлажнять. Это непреложное правило было известно с античных времен – в спальни ставили вазы с цветами.

Лучший вариант – живые комнатные цветы. Если их нет, поставьте тазик с водой. Кстати, многие знают, как постепенно рассыхаются и приходят в негодность старинное пианино или мебель из натурального дерева. А спасают все те же вазы с цветами. С их помощью рассыхание приостанавливается. Так же можно приостановить и увядание кожи, увлажняя ее.

Разумеется, полезно принимать ванну, мыться под душем, ходить в баню. Ничто так хорошо не увлажняет кожу и не омолаживает ее, как парная с веником – организм получает дополнительную влагу, а с помощью веника кожа очищается от старых клеток.

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

В зале суда.

– Итак, когда дело дошло до драки, у вашего оппонента в руках была дубинка. А что вы держали в руках?

– Его жену.

Материалы «Женского клуба»
подготовила Наталья ПОНОМАРЕВА.

ЧТОБЫ УЧИТЕЛЬ НЕ КАЗАЛСЯ МУЧИТЕЛЕМ

В преддверии нового учебного года родители волнуются, особенно о первоклашках. Одни спрашивают, в какую школу лучше отдать ребенка, как выбрать учителя, нужно ли проходить подготовку к школе и не скучно ли будет ребенку потом на уроках? Другие обеспокоены тем, что не готовили ребенка к школе, возможно, излишне оберегали его от нагрузок.

Итак, попробуем ответить на поставленные вопросы, основываясь не только на мнении специалистов, но и на родительском опыте предыдущих первоклассников.

Наиболее волнующий родителей вопрос: с какого возраста готовить детей к школе и нужно ли это делать вообще? Ведь мнения специалистов на этот счет разные. Против подготовки к школе выступают иногда сами учителя. Их позиция сводится к следующему: если родитель не педагог, то и учить он будет так, как учили его самого. А требования к освоению счета, решению задач, письму ныне совсем другие. Ребенка придется переучивать, а это значительно труднее, чем научить. Вполне логично. Однако, суммируя мнения многих профессионалов и родителей, вывод напрашивается сам собой: сегодня уровень современной школы таков, что отдать неподготовленного ребенка – все равно что бросить не умеющего плавать в воду: захочет жить – выплывет. А если сил не хватит?

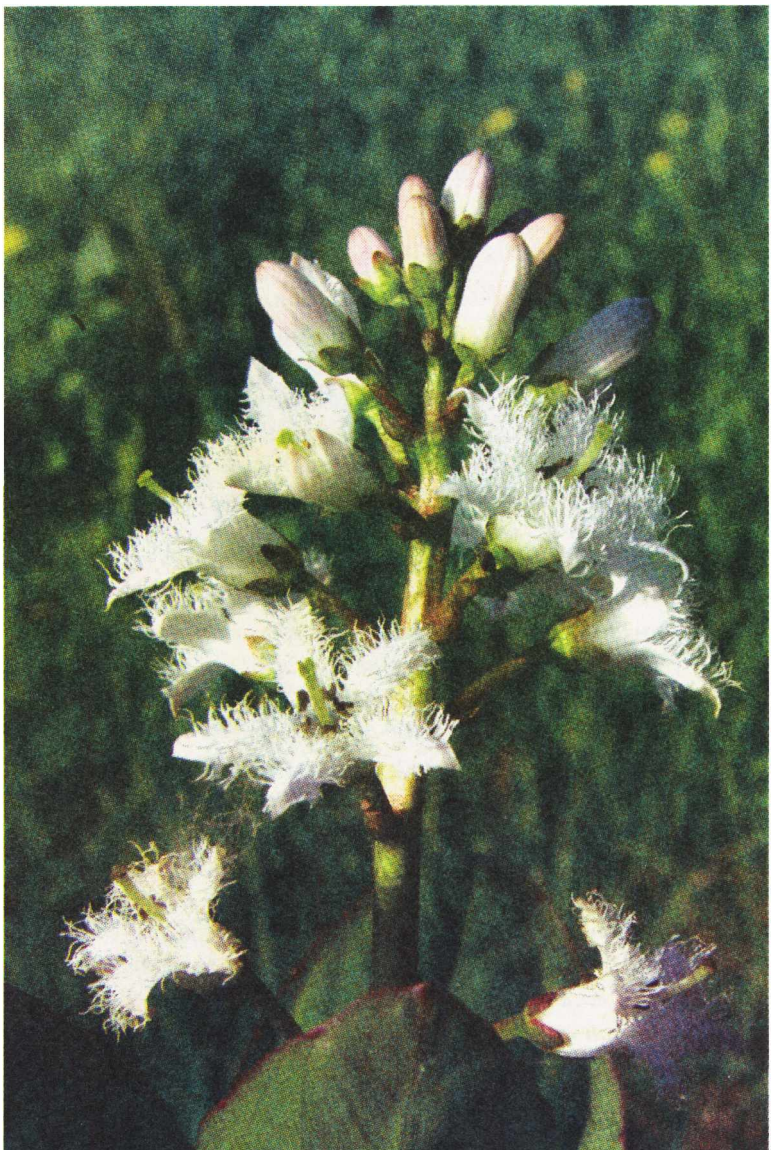
Требования школы к ребенку таковы, что по мановению волшебной палочки превратиться из дошколенка в школьника мало кому удается. Поэтому целесообразно не только

самим заниматься с детьми, но и перед школой отдавать в подготовительные – «нулевые» – классы или в детсадовские группы с подготовкой к школе.

Эту точку зрения поддерживает известный невропатолог, заслуженный деятель науки, профессор Константин Уманский. Он говорит: «С детьми любого возраста я разговариваю, что называется, на равных. Ребенку независимо от возраста можно объяснить все что угодно, приспособившись к его уровню понимания. И не следует говорить, как это часто делают: «Тебе еще не понять, ты маленький». А он и так знает, что он маленький. Ему об этом твердят день и ночь. Он на законном основании хочет понять окружающий мир уже сегодня, немедленно. На это его толкает естественное детское любопытство и нетерпение. Усидчивость следует воспитывать. Тогда нетерпеливое познание сменяется вдумчивой рассудочностью, способностью анализировать на доступном уровне детства. И если детские представления значительно отличаются от общепринятых – ничего страшного нет. Постепенно жизнь все расставит на свои места...»

Японский ученый – сторонник раннего обучения детей Масару Ибуки считает возраст от 3 месяцев до 3 лет наиболее продуктивным для интеллектуального развития. Он так и назвал свою книгу «После трех уже поздно». В нашей стране ученый нашел немало сторонников. В центрах раннего развития детей с успехом опробывают различные методики, предназначенные для раннего интеллектуального развития. Родители с готовностью идут на это, полагая, что в дальнейшем ребенку легче будет добиться успехов.

Но все же что делать, чтобы учитель не казался ребенку «мучителем»? Это, пожалуй, самое важное в образовательном процессе. Итак, какого учителя выбрать? Жесткого, требовательного или мягкого, понимающего, доброго? Тут советы давать трудно. Только вы сами это можете решить. Ведь никто лучше вас не знает вашего ребенка. Скажу лишь одно: если ребенок сорви-голова – неусидчивый, да еще и с ленцой, реагирует только на жесткие требования



Автор фото Александр Масалев/ЛОРИ

Вахта трехлистная (Menyanthes trifolata L.) — многолетнее травянистое болотное растение высотой 15-35 см. Известна также под названием трифоль — три листа. От длинного ползучего стебля отходят трехлопастные листья на длинных черешках. Цветки (май-июнь) беловато-розовые, собраны в кисть. Это влаголюбивое растение встречается повсюду, где есть стоячая вода, образуя порой густые заросли. Растет по заболоченным берегам прудов, стариц, озер и болот. Крупные соцветия трифоли хорошо заметны даже в темноте. Они как бы предупреждают путника о близости водоема. Вахта широко распространена по всей лесной зоне европейской части нашей страны, в Сибири и на Дальнем Востоке. Листья вахты заготавливают для лечебных целей после цветения (вторая половина июня-июль). Собирают лишь вполне развитые листья, срывая их с коротким, не длиннее 3 см, остатком черешка. Молодые листья собирать не следует, так как при сушке они чернеют. Собранные листья на несколько часов раскладывают на ветру и затем укладывают рыхлым слоем в открытую тару (ящики, корзины и т.д.) и быстро доставляют к месту сушки. Сушат сырье, разложив его тонким слоем, в хорошо проветриваемом помещении или же в сушилках при температуре 45-60°С. Срок хранения сырья — 2 года. У этого растения очень горький вкус, поэтому оно возбуждающе действует на желудочно-кишечный тракт, усиливает аппетит, способствует перистальтике кишечника при всех видах атонии и запорах. Деревенские жители издавна применяют настои вахты трехлистной при суставных болезнях подагрического и ревматического характера.

Рецепты народной медицины с использованием вахты трехлистной для лечения различных заболеваний

Заболевания печени и желчного пузыря, отсутствие аппетита, хронические запоры, глисты

5 г листьев вахты трехлистной настоять 3 часа в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 0,25 – 0,5 стакана перед едой 4 раза в день.

1/2 ч. ложки листьев вахты трехлистной настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной воды. Принимать по 1/2 стакана за 30 минут до еды 2-4 раза в день. Оба настоя можно использовать наружно для промывания незаживающих ран, при кожных заболеваниях.

Простудные заболевания, кашель, удушье, бронхиальная астма

1 ст. ложку сухих измельченных листьев заварить в стакане кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

Гастрит, пониженная кислотность желудка, плохой аппетит

2 ч. ложки сухой травы вахты трехлистной заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут. Принимать настой по 0,25 стакана 2-3 раза в день за 15-20 минут до еды.

50 г листьев вахты трехлистной залить 200 мл водки, настаивать в течение недели. Принимать настойку по 10-15 капель 3 раза в день до еды.

Смешать в равных долях листья вахты трехлистной, траву полыни горькой, траву золототысячника, кожуру апельсина. 1 ч. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить настой по 1 стакану в день.

Гиперацидный гастрит

Взять поровну листья вахты трехлистной, листья мяты перечной, траву тысячелистника, траву золототысячника, плоды фенхеля. 2 ст. ложки сбора залить 300 мл воды, кипятить на водяной бане 30 минут, охладить в течение 1 часа, процедить. Принимать отвар по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Холецистит, холангит

Вахта трехлистная (листья) — 25 г; зверобой продырявленный (трава) — 25 г; одуванчик лекарственный (корни) — 25 г; ромашка аптечная (цветки) — 25 г. 2 ст. ложки измельченного сухого сбора залить 0,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, настоять 2 часа и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Сердечно-сосудистые заболевания

Вахта трехлистная (листья) — 40 г, валериана лекарственная (корень) — 30 г, мята перечная (листья) — 30 г. 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 45 минут, охладить. Настой принимать по 0,5 стакана 2 раза в день.

Ишемическая болезнь сердца

Взять в равных по весу долях листья вахты трехлистной, траву адониса. 100 г измельченной смеси залить 1 л водки и настаивать в темном месте 3 недели, периодически встряхивая, процедить, остаток отжать. Принимать настойку по 10 капель, запивая водой, 3 раза в день за 20 минут до еды.

Раздражительность, нервные расстройства

Вахта трехлистная, лист — 40 г; валериана, корень — 30 г; мята, лист — 30 г. 2 ст. ложки сбора залить 200 мл кипятка, настоять 1 час, процедить, принимать настой по 1/2 стакана 2-3 раза в день при раздражительности и нервном возбуждении.

родителей, то и учитель необходим строгий, а может быть, даже и жесткий, которого ребенок бы беспрекословно слушался. Ведь школа, как любят говорить учителя, – это и принуждение.

Но есть дети, для которых окрик, как удар хлыста. Они привыкли к спокойному, мягкому обращению. Они трудолюбивы и старательны. С учителем-диктатором таким детям не по пути. Между ребенком и педагогом скоро возникнет стена непонимания. Взрослый будет давить, а ребенок замкнется в себе и в конце концов может потерять интерес к учебе. И вот тогда – беда! Между ребенком и учителем возникает психологическая несовместимость.

У некоторых школьников на жесткие требования учителя, его стремление добиться своего любой ценой возникает обратный эффект – дети внутренне протестуют против подавления личности. Выражается протест, казалось бы, в таких не относящихся к психологическому состоянию вещах, как обгрызенные ручки и карандаши. Эта привычка может быть ответом ребенка на его внутреннее беспокойство, обиду. Иногда дети непроизвольно сгрызают ногти и даже кожу вокруг них. Поверьте, делают они это не для того, чтобы позлить взрослых. Это ответная реакция на беспокойство, напряжение, психологическую усталость. И родители должны насторожиться. Значит, не все благополучно в школе. В доверительной беседе с ребенком постарайтесь понять, что его беспокоит.

Если вовремя не вмешаться, не принять мер, затяжной стресс приведет к головным болям, апатии. И вы встанете перед выбором: давать таблетки от головной боли или попытаться обойтись иными способами – разгрузить ребенка, устраивать прогулки перед сном, дать ему возможность выспаться. Казалось бы, речь идет о вещах само собой разумеющихся, но в жизни все гораздо сложнее. Скоро вы поймете, что времени катастрофически не хватает. Домашние задания на первых порах дети выполняют медленно. К тому же осенняя погода не располагает к прогулкам, да еще одолевают ребенка постоянные простуды, насморк.

Как ему помочь? Следовать рекомендациям врачей: «Головную боль терпеть нельзя». Поневоле придется давать болеутоляющие препараты. Но эта мера не способна разорвать замкнутый круг: нервное перенапряжение – головная боль – раздражительность – снижение внимания – плохая успеваемость.

Именно вы, родители, должны принять меры к тому, чтобы ребенок высыпался. Невыспавшийся, уставший ребенок с трудом включается в работу на уроке. Заканчивать выполнение домашних заданий надо не позднее чем за два часа до сна. И все-таки, несмотря на непогоду, – гулять перед сном. Подвижные игры, компьютер замените чтением интересных книг. А от телевизора придется отказаться на время учебного года совсем. Пока еще есть время, приучайте ребенка к новому режиму уже сейчас.

Мы лишь обозначили проблемы, которые могут возникнуть у вашего ребенка в школе, но это не означает, что надо паниковать при первых же трудностях. Главное – поощряйте в ребенке упорство, воспитывайте волю. Иначе, ничего не достигнув, он будет обречен на роль неудачника, не способного к самостоятельности.

Помогайте ребенку развиваться, но не перегружайте его.

Не требуйте слишком много от начинающего школьника, но и не забывайте, что есть дети, которых надо «подтолкнуть».

Ну а главное – любите его таким, какой он есть, и радуйтесь его достижениям, пусть даже и самым маленьким.

Наталья КОФАНОВА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Сынок, что сказал папа, когда упал с лестницы?

– Мамочка, ты же учила меня не повторять плохие слова!

НЕ ГРОЗИТ ЛИ ВАМ ГЛАУКОМА?

Глаукома – это заболевание глаз, выражающееся в повышении внутриглазного давления и дегенерации сетчатки. Глаукома оказывается главной причиной необратимой слепоты, развивающейся у людей старше 65 лет. Поскольку в ранних стадиях симптомы болезни почти незаметны, определить их поможет предлагаемый тест.

1. У вас последнее время эпизодически возникает «затуманивание» перед взором?
2. Вам стало трудно «переключать» зрение с близкого на дальнее расстояние и наоборот?
3. У вас последние месяцы возникает чувство тяжести в одном глазу (или даже в обоих сразу)?
4. Вы эпизодически видите появление радужных кругов вокруг источника света?
5. Ваши глаза стали повышенно утомляемы?
6. У вас начала развиваться дальнозоркость?
7. У вас появилась непереносимость яркого освещения?
8. У ваших родителей (или хотя бы у одного из них) была глаукома?
9. Последнее время вас все чаще беспокоят тянущие, как бы «выдавливающие» боли в глазах?
10. Вы отмечаете сужение поля зрения?
11. У вас стали возникать приступы болей в глазах, сочетающиеся с головными болями (если боль в одном глазу, то голова болит именно на этой стороне)?
12. Приступы болей в глазах порой сопровождаются тошнотами или даже рвотами?

Если вы обнаруживаете у себя первые 6-7 признаков, описанных в этом тесте, то это вас непременно должно насторожить – похоже, что у вас уже имеются начальные проявления глаукомы. Конечно же вам срочно необходимо измерить внутриглазное давление.

Однако еще до посещения кабинета офтальмолога вам уже следует снизить зрительные нагрузки (особенно уменьшив в 2 раза время работы на компьютере и в 2-2,5 раза время просмотра телепередач – оно должно быть не более 2 часов в день!), вы должны начать вести более здоровый, более подвижный образ жизни – вспомните о необходимости бега трусцой на свежем воздухе (начните хотя бы с получасовых утренних пробежек, а если ваша физическая форма «оставляет желать лучшего», то начинайте с часовых прогулок), принимайте участие в подвижных играх, плавайте, бегайте на лыжах. Однако ни в коем случае не переутомляйтесь! Спите не менее 7-8 часов в сутки.

Постарайтесь окружить себя зеленым цветом – переклейте обои, повесьте на окна занавеси зеленого цвета, а на стены – картины с изображениями летних пейзажей, на которых преобладает зеленая цветовая гамма.

В обязательном порядке резко уменьшите (а еще лучше – полностью исключите) табак и алкоголь, абсолютно противопоказано и просто опасно даже при начальной форме глаукомы пиво.

Кроме того, вам необходимо изменить и свой пищевой рацион, ограничив потребление соли, острой и жирной пищи, сделав акцент на свежие фрукты и овощи – особенно продукты, содержащие каротин: морковь, щавель, яблоки, спаржа, кресс-салат, бобы. Резко ограничьте, а еще лучше – исключите из своего дневного рациона продукты, усиливающие газообразование в кишечнике: капусту, дрожжевой хлеб, бобовые и т.п. Ешьте поменьше мяса, сделав акцент на морепродуктах. Старайтесь не пить жидкость (особенно пиво!) перед сном. Ограничьте употребление крепкого чая и кофе в течение всего дня – вместо них полезно пить натощак свежезаваренный цикорий. Пейте свежие морковные и свекольные соки. Неплохо также пить коктейли из морковного сока,

смешанного в миксере с медом или молоком. Весной и осенью желательно принимать сок сельдерея. Его легко приготовить самим, натерев на мелкой терке или пропустив через мясорубку, а затем отжав чисто вымытые свежие корни. Пить его следует по 2 ч. ложки трижды в день за 30 минут до еды в течение 30 дней. Ешьте чернику, голубику, калину, рябину и щавель в любом виде.

Рекомендуется также пить настой календулы. Для его приготовления нужно взять 3 ч. ложки цветков календулы, залить их 0,5 л кипятка, настоять 3 часа, затем процедить и далее пить по половине стакана 4 раза в день до еды. Этот настой можно использовать еще и для промывания глаз.

Кроме того, неплохо пить перед обедом и перед сном по 1 стакану воды с растворенным в ней 0,2 г мумиё. Курс – 15 дней.

Ни в коем случае не носите темные очки!

Если же вы обнаруживаете у себя все (или почти все) признаки, описанные в этом тесте, то это уже свидетельствует о том, что у вас, увы, имеется глаукома. Вам необходимо срочно обратиться к офтальмологу.

Зачастую при уже достаточно выраженных формах глаукомы неплохо использовать следующий рецепт: нужно измельчить половину стакана листьев крапивы и 1 ч. ложку цветков ландыша, залить полученную массу 1 стаканом кипяченой воды, настоять в течение ночи, затем добавить 0,5 ч. ложки питьевой соды, после чего полученный состав прикладывать на несколько минут 2-3 раза в день к глазам.

Или же можно промывать глаза 2-3 раза в день настоем алоэ. Для его приготовления нужно мелко нарезать средних размеров лист алоэ, залить 1 стаканом кипятка, настоять 3 часа, а затем процедить. При приступах же глаукомы показан следующий настой: смешайте 75 г адониса и 100 г буквицы, затем 1 ст. ложку этого сбора положите с вечера в термос, залив стаканом кипятка, утром процедите и далее принимайте по 50 мл за 30 минут до еды 4 раза в день в течение 2 месяцев (неплохо добавлять к этому отвару 1-2 ст. ложки меда).

И не забывайте также принимать витамины B_6 и С.

Евгений ТАРАСОВ,
врач высшей категории.

ПРЕПАРАТЫ ОТ ЗАПОРА

Запор – нарушение нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Нередко хронический запор возникает в пожилом возрасте в связи с ослаблением двигательной активности кишечника, изменениями гормонального фона, сопутствующими заболеваниями и малоподвижным образом жизни.

Сегодня мы расскажем о некоторых средствах, позволяющих успешно справиться с этим неприятным состоянием. В скобках указаны другие фирменные названия и аналоги препарата.

БИСАКОДИЛ (исакодил, дульколакс, стадалакс). Раздражает рецепторы кишечника, а также усиливает выделение слизи и разжижение содержимого кишечника, за счет чего вызывает слабительное действие. Взрослым принимать по 1-3 драже на ночь или 1-2 свечи ректально. Дозы для детей устанавливают в зависимости от возраста.

Побочное действие. Возможны спазмы желудочно-кишечного тракта, аллергические реакции.

Противопоказания. Острые воспалительные заболевания и варикозное расширение вен прямой кишки; индивидуальная непереносимость препарата, цистит, геморрой, детский возраст.

Форма выпуска: драже по 0,005 г, в упаковке – 30 штук; свечи по 0,01 г, в упаковке – 12 штук.

Хранить в сухом прохладном месте, драже – в хорошо укупоренных флаконах. Срок годности – 3 года.

ГУТТАЛАКС (лаксигал, натрия пикосульфат, регулакс пикосульфат, слабилен). Оказывает быстрое слабительное действие путем прямого стимулирования толстой кишки. Проходит желудок без изменений, не всасывается в тонком ки-

шечнике. Не вызывает привыкания. Применяется при всех видах запоров, как атонических, так и спастических (особенно при запорах, связанных с диетой, неподвижностью, беременностью, чрезмерным весом и т.д.). Используется для облегчения опорожнения кишок у больных, страдающих геморроем, анальными трещинами; в до- и послеоперационном периоде.

Взрослым назначают от 5 до 10 капель в небольшом количестве воды. При стойком запоре дозу можно увеличить до 15 капель и более. Детям от 2 до 12 лет рекомендуется от 2 до 5 капель в небольшом количестве воды. Гутталакс можно применять в любое время суток (утром или перед сном). Эффект наступает через 6-10 часов.

Противопоказания. Острый живот, беременность, ущемленная грыжа, цистит.

Форма выпуска: флакон, содержащий 10 мл препарата.

Хранить в защищенном от света месте. Срок годности – 3 года.

ИЗАФЕНИН (бисатин, пургофен, оксифенизатин). Показан при хронических атонических запорах. Принимать внутрь по 0,01-0,015 г 1-2 раза в день, детям старшего возраста – по 0,005-0,01 г 1-2 раза в день. Высшая разовая доза для взрослых – 0,025 г, суточная – 0,05 г.

Побочное действие.Боли в кишечнике.

Противопоказания. Гиперчувствительность, спастическая непроходимость.

Форма выпуска: таблетки по 0,01 г, в упаковке – 10 штук.

Хранить в сухом месте. Срок годности – 3 года.

КАСТОРОВОЕ МАСЛО (клещевины масло). Применяют как слабительное и как средство для стимуляции сокращений матки. Принимать внутрь в качестве слабительного средства взрослым по 15-20 г, детям – 5-15 г на прием.

Противопоказания.Острые хирургические заболевания брюшной полости.

Форма выпуска: масло во флаконах по 30 мл и по 50 мл; капсулы по 1 г, в упаковке – 15 штук.

Хранить в прохладном, защищенном от света месте. Срок годности: масло во флаконах – 5 лет; капсулы – 2 года.

КАФИОЛ. Содержит измельченные листья (0,7 г) и плоды (0,3 г) сенны, плоды инжира (4,4 г), мякоть плодов сливы (2,2 г) и вазелиновое масло (0,84 г). Принимать по 0,5-2 брикета на прием однократно или курсами по 10-14 дней. Высшая суточная доза – 6 брикетов.

Форма выпуска: брикеты по 8,44 г, в упаковке – 6 штук.

Хранить в прохладном, защищенном от света месте. Срок годности – 2 года.

КРУШИНЫ КОРА. Слабительное средство. Принимать внутрь в виде отвара (20,0:200,0) по 0,5 стакана, жидкого экстракта по 20-40 капель или сухого экстракта по 0,2-0,4 г на прием.

Форма выпуска: кора резаная в упаковке 100 г; экстракт крушины жидкий (Extractum Frangulaefluidum) во флаконах 25 мл; экстракт крушины сухой (Extractum Frangulaesiccum) в таблетках, покрытых оболочкой, по 0,2 г, в упаковке – 50 штук, сироп 100 мл.

Хранить кору в сухом прохладном месте, экстракт (жидкий и сухой) в защищенном от света месте, при комнатной температуре. Срок годности: кора – 5 лет; экстракт жидкий – 1 год; сухой и таблетки – 3 года; сироп – 2 года.

ЛАМИНАРИД. Слабительное из смеси полисахаридов с белковым компонентом и соли альгиновых кислот. Получают из морской капусты. Принимать внутрь после еды по 5-10 г (1-2 ч. ложки) 1-3 раза в сутки, запивая 0,25-0,5 стакана воды.

Форма выпуска: гранулы (в 1 г гранул содержится 0,2 г препарата) по 50 г во флаконе.

Хранить в сухом месте. Срок годности – 2 года.

МАГНИЯ СУЛЬФАТ (горькая соль, магнезия сернокислая, кормагнезин). Оказывает седативное, желчегонное, спазмолитическое, противосудорожное, слабительное действие. Применяют при гипертонической болезни, судорогах, за-

ВЕРБЕНА лекарственная

Автор фото Екатерина Овсянникова/ЛОРИ

ВЕРБЕНА лекарственная

Вербена лекарственная (Verbena L.) — многолетнее растение семейства вербеновых высотой до 80 см. Листья у растения удлиненные, зубчатые, шерстистые на ощупь, на коротких черешках. Цветки бледно-фиолетовые, многочисленные, собраны в метелку. Цветет в мае-октябре. Вербена лекарственная распространена повсеместно. Растет на полянах, по обочинам дорог и на полях. Согласно народным поверьям вербена использовалась для приворота любимого и отпугивания злых духов. Лекарственным сырьем служит вся надземная часть растения с цветками. Траву собирают в период цветения. Сушат в сушилке при температуре 50-60°С. Траву используют как потогонное и жаропонижающее средство. Отвар вербены издавна используется для лечения простудных заболеваний, трахеитов, ревматизма, зубной и головной боли. Наружно отвар применяют в виде компрессов, примочек, обмываний при воспалительных заболеваниях кожи, сыпях, фурункулезе и труднозаживающих ранах. В виде полосканий его используют при воспалении слизистых оболочек и неприятном запахе изо рта.

Рецепты народной медицины с использованием вербены лекарственной для лечения различных заболеваний

Упадок сил, труднозаживающие раны и язвы

1 ст. ложку травы вербены заварить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, до охлаждения. Принимать настой по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Наружно – в виде примочек и компрессов.

Гастрит, воспалительные процессы в желудке

Взять в равных долях траву вербены, траву хвоща полевого, цветки ромашки лекарственной, кору дуба. 2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить настой (что важно!) горячим. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Астма, удушье, простудные заболевания

1 ч. ложку измельченной свежей травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут, остудить, процедить. Пить настой теплым по 50 мл 3-4 раза в день до еды.

Ревматизм, подагра, кожные заболевания (дерматит, экзема)

1 ст. ложку травы вербены кипятить 5 минут в 1 стакане воды, настоять 10 минут. Употреблять теплым для полосканий и ванн.

держках мочеиспускания, запорах. Принимают внутрь натощак за 30 минут до еды 10-30 г.

Побочное действие. Тошнота, рвота, диарея, метеоризм, брадикардия.

Противопоказания. Гиперчувствительность, аппендицит, кровотечение из прямой кишки.

Форма выпуска: порошок; ампулы 25%-ного раствора по 5 мл, 10 мл и 20 мл, в упаковке – 10 штук.

Срок годности: порошок – 10 лет; ампулы – 5 лет.

МУКОФАЛЬК. В состав входит порошок семян подорожника. Регулирует деятельность кишечника. Взрослым и детям старше 12 лет препарат назначают по 1 ч. ложке, разведенной в стакане холодной воды. Больному рекомендуется эту дозу принять целиком и запить еще одним стаканом воды.

Побочное действие. В первые дни приема усиление метеоризма.

Противопоказания. Кишечная непроходимость или опасность ее возникновения, сахарный диабет, повышенная чувствительность к препарату, возраст до 12 лет.

Форма выпуска: порошок по 150 г и 300 г в банках, в пакетиках по 5 г, в упаковке – 100 или 200 штук. Срок годности – 1 год.

НОРГАЛАКС (докузат натрия). Слабительное действие развивается через 5-20 минут.

Вводят через наконечник тубы в прямую кишку.

Побочное действие. Жжение в прямой кишке.

Противопоказания. Геморрой в фазе обострения; трещина заднего прохода; геморрагический проктит и колит.

Предостережение. Препарат предназначен для длительного лечения запоров. В случае неэффективности одно-двухкратного применения препарата следует обратиться к врачу.

Форма выпуска: гель для ректального введения по 10 г (120 мг) в миниклизме с наконечником, в упаковке – 6 штук.

НО-ШПА (беспа, биошпа, дротаверин, спазмол, спазоверин, спаковин). Спазмолитическое средство.

Принимают внутрь по 0,04-0,08 г 2-3 раза в день.

Побочное действие. Головокружение, сердцебиение, потливость, чувство жара, аллергический дерматит, снижение АД, аллергические реакции.

Форма выпуска: таблетки по 0,04 г, в упаковке – 100 штук; ампулы емкостью 2 мл, содержащие 0,04 г препарата, в упаковке – 50 штук.

Срок годности – 5 лет.

РЕВЕНЯ КОРЕНЬ. Содержит антрагликозиды, дубильные вещества, таногликозиды, хризофановую кислоту, смолистые, красящие вещества. Принимают внутрь по 0,5-1 г на ночь.

Побочное действие. Оказывает некоторое раздражающее влияние на кишечник. Пот, моча и молоко окрашиваются в желтый цвет. Метеоризм, диарея, судороги.

Противопоказания. Гиперчувствительность, ущемленная грыжа, перитонит, цистит.

Форма выпуска: таблетки по 0,5 г, в упаковке – 10 штук.

Хранить в прохладном, защищенном от света месте.

СЕНАДЕ. Принимают внутрь обычно на ночь по 1 таблетке. При отсутствии эффекта через несколько дней разовую дозу можно увеличить до 2-3 таблеток. При приеме препарата моча становится желто-коричневого или красновато-лилового цвета.

Побочное действие. Слабительное действие может сопровождаться коликообразной болью в животе. Большие дозы могут вызвать метеоризм.

Противопоказания. Спастический колит, аппендицит, кишечная непроходимость, беременность, период лактации.

Форма выпуска: таблетки, в упаковке – 10 или 25 штук.

Хранить в сухом месте при температуре не выше 15°С. Срок годности – 3 года.

СЕННЫ ЛИСТ (кассии лист, александрийский лист). Содержит антрагликозиды, хризофановую кислоту, смолистые вещества.

Принимают внутрь в виде настоя (10,0:200,0-20,0:200,0) по 1 ст. ложке 1-3 раза в день.

Форма выпуска: цельные и резаные листья в упаковке по 50 г; экстракт сухой в таблетках по 0,03 г, в упаковке – 25 штук; брикеты по 75 г.

Хранить в сухом, прохладном месте. Срок годности: лист – 3 года, таблетки – 2 года.

Сенна (кассия, александрийский лист)

ФЕНОЛФТАЛЕИН (пурген, пургил). Принимают внутрь по 0,1-0,2 г, детям – по 0,05-0,2 г в зависимости от возраста.

Побочное действие. При длительном применении раздражение почечной ткани.

Форма выпуска: таблетки по 0,1 г, в упаковке – 24 штуки; таблетки для детей – по 0,05 г, в упаковке – 10 штук; порошок.

Хранить в хорошо укупоренной таре. Срок годности: порошок – не ограничен; таблетки – 10 лет.

***

Число препаратов, способных справиться с запором, каждый год растет. Но прежде чем прибегать к их помощи, попробуйте сами помочь себе: отрегулируйте диету, включив в нее продукты, богатые клетчаткой, кефир, растительное масло, увеличьте двигательный режим. Следует помнить, что длительное применение слабительных средств не устраняет причины хронических запоров. Более того, многие лекарства имеют выраженные побочные действия, раздражают слизистую толстого кишечника, способствуют потере кальция, витаминов, снижают уровень иммунитета.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

КОЛА ПРОТИВ СПЕРМАТОЗОИДОВ

Ученые из университетского госпиталя Копенгагена (Дания) пришли к неутешительному для любителей кока-колы выводу. У мужчин, ежедневно выпивающих более литра этого напитка, резко снижается репродуктивная функция из-за ухудшения качества спермы. Все дело в количестве сперматозоидов. Обследовав 2500 мужчин, ученые обнаружили, что у не пьющих колу количество сперматозоидов в 1 мл спермы составляет порядка 50 млн. В то же время у тех, кто выпивает больше литра колы в день, количество резко снижается до 35 млн. Кроме того, выяснилось, что употребление колы, содержащей большое количество соды, кофеина и фосфорной кислоты, приводит к разрушению костных тканей и развитию остеопороза.

НОВЫЙ МЕТОД СПАСЕТ МИЛЛИОНЫ

Ученые из норвежской компании Diagenic ASA разработали очень простую методику анализа крови, позволяющую диагностировать рак груди на той стадии, когда его еще нельзя засечь другими традиционными методами. Во время теста в лаборатории изучают уровень химических маркеров, которые на ранних этапах развития рака начинают поступать в кровь. На сегодняшний день тест показывает эффективность в 75% по обнаружению опухолей на ранних стадиях.

Сейчас в диагностике чаще всего применяются рентгеновские лучи. Но они способны засечь опухоль только тог-

да, когда она достигла определенных размеров и есть вероятность того, что рак уже начнет распространяться по организму, а значит, шансы на полное излечение снижаются.

Эксперты полагают, что их открытие спасет миллионы жизней по всему миру, как только будет внедрено в широкую практику. Новый анализ крови может засечь опухоль молочной железы, которая по размерам пока не превышает булавочной головки, задолго до проявления первых клинических симптомов. «Тест будет особенно полезен для молодых девушек, – говорит онколог Джеймс Маккей. – У них более плотная грудь, и ее сложнее исследовать с помощью маммографа. Теперь к данным маммограммы можно будет добавлять и результаты анализа крови для более точного результата».

ДИПЛОМ ОТ АЛКОГОЛИЗМА НЕ ВЫРУЧАЕТ

К интереснейшему выводу пришли британские ученые из Лондонской школы экономики, которые проследили отношение к спиртным напиткам тысяч женщин, родившихся в Великобритании в течение одной недели 1970 года. В ходе исследования выяснилось, что женщины с высшим образованием пьют, как правило, в два раза больше своих менее образованных подруг. Кроме того, у дипломированных женщин чаще наблюдаются зависимость от спиртных напитков и хронический алкоголизм.

«Самые образованные чаще всего имеют больше проблем с алкоголем, – говорят авторы исследования Франческа Боргонови и Мария Хуерта. – Более того, склонность женщины к алкоголю можно предсказать еще в детстве – на основе первых тестов в подготовительном классе. Те, у кого результаты высокие или выше среднего, в 2,1 раза чаще рискуют во взрослой жизни начать пить на регулярной основе».

Авторы исследования считают, что, возможно, женщины с высшим образованием решают рожать позже, откладывая радости материнства. У них более ответственная работа в мужских коллективах, где выпивки становятся традиционным рабочим ритуалом.

Чаще всего эти дамы – выходцы из семей среднего класса и в детстве они наблюдали за тем, как регулярно пили их родители.

РАК ПРОСТАТЫ ЧАЩЕ БЫВАЕТ У БЕСПЛОДНЫХ МУЖЧИН

Предстательную железу недаром называют «вторым сердцем» мужчины. От ее нормального состояния зависят многие важные функции, в том числе деторождение и потенция. Оказалось, что у молодых мужчин, страдающих от бесплодия, риск развития рака простаты увеличивается более чем в два раза. Чем старше становятся эти мужчины, тем выше опасность болезни.

Ученые из Геттингенского университета (Германия) обследовали более 20 тысяч мужчин, которые были признаны бесплодными. Выяснилось, что риск развития рака предстательной железы у них выше в 2,6 раза, чем у их сверстников, способных к зачатию. Если такой мужчина с годами заболевает раком простаты, то опухоль чаще всего растет очень быстро и значительно сложнее поддается лечению.

Выводы этого исследования позволяют предположить, что сбои в механизме образования спермы и возникновение рака простаты имеют общее происхождение. А это значит, что бесплодным мужчинам следует внимательнее относиться к своему здоровью и проходить регулярные осмотры у онкологов. Чем раньше будет обнаружен этот рак, тем выше будут шансы на полное излечение.

СОЯ НЕ ЗАМЕНИТ ИНСУЛИН

Реклама соевых наполнителей пытается убедить покупателей, что соевые белки и изофлавоны (так называемые «фитоэстрогены», очень похожие на человеческие эстрогены) могут помочь с контролем уровня сахара в крови. Однако никаких реальных данных, свидетельствующих о влиянии сои на улучшение уровня сахара в крови, пока не получено.

Ученые из Китайского университета в Гонконге пригласили принять участие в исследовании 180 женщин постклимактерического периода. Испытуемые либо находились в преддиабетическом состоянии (уровень сахара в крови был превышен, но недостаточно для диагностики диабета второго типа), либо уже страдали ранними стадиями болезни, но еще не начинали лечения.

Исследователи разделили женщин на три группы. Первая принимала пищевые добавки, содержащие молочный протеин, вторая – протеин и соевые изофлавоны, а третья – добавки из соевых белков с изофлавонами. Все три группы смешивали эти добавки с напитками каждое утро, а во всем остальном придерживались обычной диеты.

Через шесть месяцев ученые не обнаружили никакой существенной разницы в уровне сахара в крови во всех трех группах. Не было зафиксировано и каких-либо значительных изменений уровня инсулина.

БАНАН ПРОТИВ СПИДА

Какими полезными свойствами обладает банан? Содержит витамины, повышает настроение, улучшает работу мозга. Но, оказывается, это еще не все. Группа американских ученых обнаружила, что белок из класса лектинов, который в высокой концентрации содержится в бананах, способен защитить от вируса иммунодефицита человека (ВИЧ), приводя- щего к развитию СПИДа.

Было доказано, что препараты, изготовленные на основе этого белка, предотвращают проникновение возбудителей ВИЧ в иммунную систему организма.

ЛЕЧИТЬ ИЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ – ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС

Если врачи будут лечить диабетиков, снижая кровяное давление и уровень жиров в крови значительно ниже нормы, то это никоим образом не снизит риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. К такому выводу пришли исследователи из нескольких медицинских центров США, участвовавших в десятилетнем исследовании «Действия по контролю сердечно-сосудистых рисков у диабетиков».

Оказалось, что снижение систолического давления со 140 до 120 мм рт. ст. не уменьшает вероятность сердечного приступа, инсульта или смерти в связи с нарушениями деятельности сердца.

Точно так же не приводило к положительным результатам и включение в лечение диабетиков лекарств, снижающих уровень жиров в крови, таких, как трайкор. Это лекарство создано для уменьшения количества триглицеридов и повышения уровня «хорошего» холестерина. Увы, как утверждают американские ученые, лекарства не помогают снизить риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.

А вот агрессивное снижение уровня сахара в крови не только не приводит к пользе для здоровья, но и наносит ему вред. Именно поэтому исследования в этом направлении были остановлены еще два года назад. Кроме того, около 3% участвовавших в исследованиях диабетиков после агрессивной терапии страдали от побочных эффектов, таких, как опасно низкое кровяное давление и отказ почек.

ИСЛАМ И СИГАРЕТНЫЕ ФИЛЬТРЫ

Как заявил профессор Австралийского университета Симон Чапман, с давних пор при изготовлении сигаретных фильтров использовались вещества из крови свиней, в частности, протеин из гемоглобина, который снижает проникновение в легкие курильщика токсинов и защищает от вредного воздействия дыма. Это заявление австралийского ученого-

го, опубликованное интернет-порталом «Аль-Арабия», произвело эффект разорвавшейся бомбы в арабском мире, где насчитываются миллионы заядлых курильщиков, выкуривающих более пачки в день. Но мало кто из них раньше догадывался, что при изготовлении фильтров для сигарет используются вещества из крови свиней, запрещенных исламом к употреблению.

По мнению Симона Чапмана, нужно обязать компании наносить на упаковках сигарет полный состав, включая составляющие при изготовлении фильтров, что традиционно считается «секретом фирмы». «Если вы мусульманин или иудей и при этом курите, то, вероятно, захотите узнать, из чего сделан фильтр ваших сигарет, – считает С. Чапман. – Но, скорей всего, вам никто не предоставит такую возможность».

ПТИЧЬЯ ДИЕТА

Наблюдая за питанием перелетных птиц, можно научиться правильно выбирать полезные продукты для здоровья. Биологи университета Род-Айленда (США) заметили, что птицы выбирают определенные ягоды, обеспечивающие защиту от стресса во время длительных полетов. Ученые собрали 12 разных видов ягод, которыми пернатые питались во время остановки, для анализа их антиокислительных уровней. Как оказалось, перелетные птицы выбирают яркие ягоды, обладающие антиоксидантными свойствами, хотя в другие сезоны года они питаются насекомыми и семенами.

Ягоды привлекают пернатых насыщенным цветом, который, как предполагают специалисты, спасает растения от постоянного воздействия солнечных лучей. Исследователи предлагают последовать примеру перелетных птиц и выбирать для своего стола яркие ягоды и фрукты.

Илья КРЫЛОВ,
врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

ОТ ПОТА ПОЛНО ХЛОПОТ

Считается, что всякие дезодоранты, лосьоны и прочие гели – прерогатива дам. Вот и неверно. Мужчинам косметическо-гигиенические средства нужны не менее, а возможно, и более, чем прекрасной половине. Об этом рассказывает врач-дерматолог высшей категории Ирина Юрьевна ИВАНОВА.

СЮРПРИЗЫ ИЗ СКЛАДОК

В крупных складках (пахово-бедренных, под грудными железами) иногда проступают кирпично-красные пятна овальной формы с резко очерченными границами. Чаще всего они бывают гладкими, но иногда от них отслаиваются одиночные тонкие чешуйки. Эритразма ведет себя скромно: неприятных ощущений не вызывает. Складки кожи начинают болеть и чесаться, когда пораженные участки воспаляются из-за присоединения так называемой вторичной инфекции.

Лечение назначает врач после тщательного обследования: анализа чешуек кожи под микроскопом, биохимического и серологического исследования крови. Ведь под маской разноцветного лишая иногда скрываются другие заболевания – вплоть до сифилиса. Чтобы подобранная врачом мазь подействовала, нужно удостовериться в правильности диагноза.

- *Наносите назначенное врачом лекарство на очаги поражения, слегка втирая, раз в 7-10 дней.*
- *Ежедневно стирайте и проглаживайте утюгом всю одежду, в первую очередь белье.*
- *После выздоровления попросите у доктора направление на сеанс ультрафиолетового облучения. Мягкий ультрафиолет продезинфицирует кожу и послужит гарантией от обострений.*

ЗАЩИТНАЯ СИЛА

Чтобы эритразма не поселилась на вашем теле всерьез и надолго, боритесь с потливостью. Ученые подсчитали: в течение жизни среднестатистический представитель сильного пола выделяет 20 тысяч литров пота. Некоторые индивиды многократно превышают норму, обнаруживая поистине феноменальную потливость.

Интенсивность потоотделения зависит от температуры, одежды, питания, пола, возраста и состояния нервной системы. Физический труд орошает влагой все тело (это так называемый генерализованный гипергидроз), а от умственных усилий влажнеют только ладони, подошвы и подмышечные впадины (локальная потливость). Повышенное потоотделение, как правило, встречается у молодых мужчин от 20 до 35 лет: к ним-то в первую очередь и цепляется эритразма. Все дело в особенностях нервной системы: если она легко возбудима (а так оно и бывает в этом возрасте), усиленное потоотделение обеспечено. С возрастом вегетативная регуляция потоотделения более или менее стабилизируется, но уповать на время не стоит: бороться с этой особенностью организма нужно смолоду. Воспользуйтесь рецептами против потливости, а если их окажется недостаточно, обратитесь к специалисту.

Спасение – в препаратах, приостанавливающих образование пота. Их создатели действовали по принципу, применяемому с древних времен: сделать яд лекарством. Невероятно, но факт: целебные средства получают из токсина, который синтезирует возбудитель смертельно опасного пищевого отравления – ботулизма типа А. Можете не волноваться: в минимальной дозе и при внутрикожном введении препараты на основе ботулинического токсина абсолютно безвредны и дают потрясающий эффект. Не вмешиваясь в деятельность клеток, они блокируют выделение ацетилхолина – ключевого вещества, запускающего работу потовых желез на проблемных участках кожи. Через несколько дней после инъекции эти места станут абсолютно сухими, и вы забудете о потливости на 6-8 месяцев, после чего придется повторить процедуру.

- *Откажитесь от синтетического белья и одежды. Носите вещи из хлопка и льна, хорошо впитывающие пот и позволяющие коже дышать: под натуральной тканью тело меньше потеет.*

• *Воспользуйтесь рекомендацией Ричарда Х. Страуса, специалиста по спортивной медицине университета в Огайо (США): прежде чем надеть обновку, особенно цветную, обязательно выстирайте ее, иначе в свежеприобретенном прикиде с вас семь потов сойдет, а эритразма прицепится. Стирка смягчает ткань, удаляет красители и химические вещества, придающие вещам жесткость и блеск и затрудняющие теплообмен.*

• *«Занимайтесь спортом в обтягивающих спортивных трико или велосипедных шортах из хлопчатобумажного трикотажа с добавление лайкры: они уменьшают трение соприкасающихся участков тела и выделение пота в складках при ходьбе, беге и во время тренировок», – советует пациентам семейный врач из Северной Каролины (США) Том Барринджер. Тучным мужчинам он рекомендует бинтовать трущиеся части бедер по колено эластичным бинтом, но предупреждает, что повязка должна быть не слишком тугой.*

• *Принимайте ванны, уменьшающие потливость: с пищевой содой, растворив в воде несколько столовых ложек; с 6-процентным столовым уксусом – 1 л на ванну, а также с настоями трав. Вот два рецепта настоев:*

– залейте 2 горсти дубовой коры 1 л холодной воды, доведите до кипения, держите на слабом огне 30 минут, настаивайте в течение часа, процедите и добавьте в ванну;

– смешайте траву душицы обыкновенной и череды с листьями крапивы и смородины, цветками аптечной ромашки (1:5:5:2:3). Залейте 300-500 г сбора холодной водой в ведре, доведите до кипения на медленном огне, настаивайте час, процедите через 2 слоя марли, отожмите и вылейте в «купель». Либо приготовьте по тому же рецепту ванну из зверобоя, мяты и шалфея (1:1:1).

• *Протирайте подмышечные впадины и складки тела, в которых накапливается пот и с удовольствием поселяются коринобактерии, 1-2-процентным раствором уксусной кислоты или пастой Теймурова (продается в аптеке).*

• *Пользуйтесь специальными дезодорантами – антиперспирантами, снижающими потоотделение. Самые лучшие – в виде геля, а также шариковые и аэрозольные, которые как бы припудривают кожу.*

Подготовила Людмила КАТИНА.

ЛУЧИ ЖИЗНИ

... Когда врач направляет нас на рентген, мы, стоя перед экраном, не думаем и не вспоминаем о создателе этого метода исследования. Рентген – вещь для нас обыденная, хотя и несколько таинственная (темная комната, невидимые лучи...). Но в истории великих свершений человечества навсегда останется сверкающей звездой имя Вильгельма Конрада РЕНТГЕНА – человека, подарившего нам свои чудодейственные лучи. В 1901 году Шведская академия наук присудила ему Нобелевскую премию «за великое открытие в области физики, имеющее исключительное значение для жизни человечества». Это была первая в истории Нобелевская премия по физике. Но рентгеновские лучи с тех пор стали незаменимы в медицине при диагностике различных заболеваний. О судьбе знаменитого ученого рассказывает кандидат медицинских наук Анатолий ЯРИНСКИЙ.

С людской несправедливостью Вилли Рентген впервые столкнулся в 17-летнем возрасте. В 1862 году его исключили из последнего класса гимназии в голландском городе Утрехте за проступок, которого он не совершал. Карикатуру на учителя физики Паттерсона нарисовал его друг, но гнев учителя обрушился на Вилли, не пожелавшего выдать приятеля.

Два года юноша упорно занимался, чтобы сдать экзамены на аттестат зрелости экстерном. Сначала все проходило успешно. Наступила очередь экзамена по физике, и экзаменатором оказался... тот самый Паттерсон. Это была чистая случайность: заболел учитель, и вместо него прислали Паттерсона. Результат был предрешен. Рентген получил оценку «плохо» и лишился возможности продолжить образование.

Можно представить себе состояние молодого Рентгена – крушение всех надежд в таком возрасте! Но тут судьба смилостивилась над отчаявшимся неудачником. Он узнал, что в Швейцарии, в Цюрихе, есть Политехнический институт, куда можно поступить без аттестата зрелости. И весной 1865 года Рентген поступил на машиностроительный факультет Цюрихского политехнического института.

Студенты Политеха питались в основном в расположенном неподалеку дешевом кафе со странным названием «У зеленого бокала», где можно было не только поесть, но и отдохнуть, подискутировать, почитать учебники. Там Вильгельм и познакомился со старшей дочерью хозяина кафе Бертой, ставшей впоследствии его женой, верной и преданной спутницей жизни.

После института Рентген блестяще защитил диссертацию и получил звание доктора философии (со специализацией по физике). Его основное научное увлечение – электрические и световые явления, электромагнитные волны. Работая ассистентом у профессора Кундта – ученого с мировой известностью, Рентген сделал ряд важных исследований, был признан одним из лучших физиков-экспериментаторов.

Менялись города и университеты. И вот – приглашение из немецкого городка Вюрцбурга. Рентген колебался: с Вюрцбургом были связаны не очень приятные воспоминания. Когда его учитель Кундт работал в Вюрцбургском университете и настойчиво рекомендовал своего ассистента Рентгена на кафедру физики, кастовая баварская профессура не сочла возможным принять человека, у которого – страшно сказать! – не было даже аттестата зрелости. Кундт тогда в знак протеста покинул Вюрцбург и вместе с Рентгеном уехал в Страсбург, где их приняли очень тепло. С тех пор, конечно, прошло целых двадцать лет, но все же...

Колебания Рентгена разрешились довольно неожиданным образом. К нему домой явилась делегация – два молодых ученых из Вюрцбургского университета – с одной только целью: просить забыть нанесенную ему когда-то обиду. «От имени всего преподавательского коллектива университета, – сказали гости, – мы просим простить нас, вернуться в Вюрцбург и принять руководство кафедрой физики уни-

верситета и должность директора Физического института». Лед был сломан, и Рентген дал свое согласие. С 1 октября 1888 года он начал работать в Вюрцбурге – городе, которому суждено было стать родиной эпохального открытия Рентгена.

«Парламентеры» сказали правду: Рентгена встретили в Вюрцбурге с исключительным вниманием и уважением. Прежние его недоброжелатели стремились всячески загладить вину, а новые, молодые ученые искренне радовались приходу Рентгена на пост директора института и с удовольствием работали под его руководством.

Квартира исследователя располагалась в верхнем этаже двухэтажного здания института, а нижний был отведен под лаборатории, в одной из которых и работал ученый со своими ассистентами.

...Это случилось поздним вечером 8 ноября 1895 года. Ассистенты давно ушли, но Рентген еще оставался в лаборатории – он всегда покидал ее последним. Часы пробили одиннадцать: пора было уходить, тем более что фрау Берта давно ждала его с ужином. Физик накрыл разрядную трубку, с которой работал весь день, плотным черным картонным футляром. Оставалось только выключить напряжение, подаваемое на трубку, погасить свет и уйти. Но то ли по рассеянности, то ли от усталости он забыл отключить напряжение. Рентген снял рабочий халат, погасил свет в лаборатории и направился к выходу. Закрывая за собой дверь, на секунду повернулся лицом к темной лаборатории. И тут...

Он увидел, что в комнате не было, как обычно, полной темноты. Ее освещало какое-то слабое зеленоватое сияние. Рентген вернулся. Его взору представилась странная картина. На столе – не на том, где была трубка, а на соседнем – мерцало какое-то зеленое пятно. Он подошел к столу, нагнулся. Светилась кем-то оставленная здесь колба с солью бария. Рентген знал, что это вещество может светиться, но только в том случае, если на него падает какой-нибудь достаточно сильный свет, например, солнечные лучи. Но на дворе ночь, в комнате свет погашен. Что же заставляет светиться бариевую соль?

Рентген включил свет и внимательно осмотрел лабораторию. Господи, да он же забыл выключить ток высокого напряжения!

Он выключил ток. И выключил свет. Комната погрузилась во тьму. Зеленое пятно на столе исчезло. Не зажигая света, Рентген нащупал рычажок и включил ток, питающий трубку. И тут же колба заискрилась зеленым светом.

Рентген надел рабочий халат и сел к столу, забыв об усталости. Вскоре в лабораторию спустилась обеспокоенная фрау Берта. Она умоляла мужа прекратить занятия, пойти поесть и отдохнуть. Но разговор кончился тем, что исследователь велел принести в лабораторию раскладушку, постельное белье и доставлять сюда еду, оставляя ее на столе у дверей.

«Заточение» длилось ровно пятьдесят суток. За это время ученый доскональнейшим образом познал свойства обнаруженного им невидимого света, который он назвал икс-лучами. Опыт за опытом: снята собственная рука, металлические гири в закрытом деревянном ящике, множество других самых разнообразных предметов. На пятидесятый день Рентген позвал в лабораторию жену. Он положил руку Берты на деревянную кассету, направил на нее какую-то трубку и на мгновение включил ток. Затем унес кассету в соседнюю комнатку и через несколько минут возвратился с мокрым негативом в руках. Изумленная фрау Берта увидела четкое изображение всех косточек своей руки с черным силуэтом обручального кольца на фаланге безымянного пальца. Это был первый в мире рентгеновский снимок, фотография которого была опубликована во всех научных журналах...

28 декабря 1895 года профессор Рентген отправил на имя председателя Физико-медицинского общества Вюрцбургского университета объемистый пакет с рукописью «О новом роде лучей. Предварительное сообщение». 2 января 1896 года председатель Общества, выдающийся анатом и гистолог Келликер сам приехал к Рентгену. Он попросил, ввиду чрезвычайной важности открытия, изложить и развить материал предварительного сообщения в специальной брошюре, издание которой Общество брало на себя. 6 января брошюра уже поступила в продажу. У газетных киосков выстроились длиннейшие очереди. Телеграф захлебывался от депеш, посылаемых в разные страны, о сенсационном открытии вюрцбургского профессора: лучи, позволяющие видеть внутренности человеческого организма!

Эксперименты Рентгена были многократно повторены в лабораториях всего мира. Выводы и предсказания ученого блестяще подтвердились. В медицине и в промышленности открылись новые небывалые возможности использования рентгеновских лучей. К исследователю неоднократно обращались представители промышленных и военных кругов, предлагая ему оформить патент и монополизировать производство рентгеновской аппаратуры, обещая помощь и большие деньги. Но Рентген отказывал. «Мое открытие принадлежит всему человечеству», – отвечал он. Особенно возмущали его предложения военного применения рентгеновских лучей. «Непозволительно, бесчеловечно применять для военных целей средство, которое нужно больным людям», – был его ответ. Он отказал в подобной просьбе даже кайзеру Германской империи Вильгельму, загоревшемуся идеей получить новое оружие!

Не многие могли решиться на такое. И Рентген попал в опалу. Но – вот она, ирония судьбы! – вскоре кайзер подвернул ногу, поскользнувшись на дворцовой лестнице, и лейб-хирург сказал ему, что прежде всего необходимо сделать рентгеновский снимок. Кайзер с гневом прогнал врача, осмелившегося упомянуть имя Рентгена. Но и все другие хирурги, приглашенные к Его Величеству, неизменно говорили то же самое. В конце концов кайзер вынужден был согласиться – собственное здоровье дороже...

Научный авторитет Рентгена был неоспорим, однако немилость кайзера мешала работе. Ученому, лауреату Нобелевской премии, чинили всяческие препятствия, сокращая ассигнования на исследования, урезая часы лекций, затрудняя опубликование его работ. В результате Рентген отказался и от директорства в институте, и от чтения лекций, оставив за собой только работу в лаборатории.

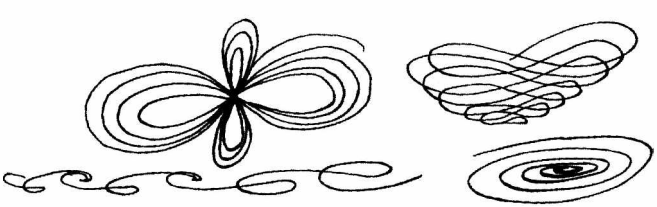
Рентген умер 10 февраля 1923 года в возрасте 77 лет. Причина смерти – рак кишечника. Страшный диагноз был поставлен в результате рентгеновского исследования. Всю жизнь ученый отличался железным здоровьем, и более чем вероятно, что погиб он от собственного детища, подвергаясь во время опытов чрезмерным дозам излучения.

Подготовила Людмила АЛЕШИНА.

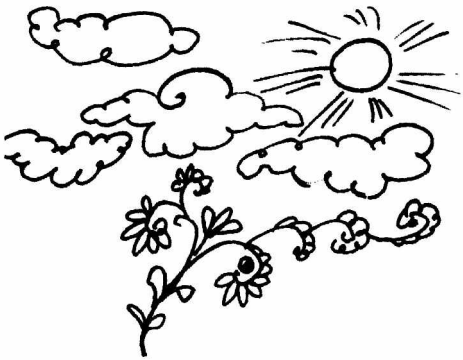
ЗАМЫСЛОВАТЫЕ РИСУНКИ

Это происходит не так уж редко. Во время неприятного затянувшегося разговора или просто сидя на скучном совещании, человек начинает рисовать на бумаге рожицы, узоры, спирали, а иногда вычерчивать геометрические фигуры. Психологи считают, что это на первый взгляд безобидное, ни к чему не обязывающее занятие может, однако, немало поведать о характере человека и его состоянии в данный момент. Немецкий психолог Михаэль Тиль изучил наиболее часто встречающиеся в подобных ситуациях рисунки и дал им такие объяснения.

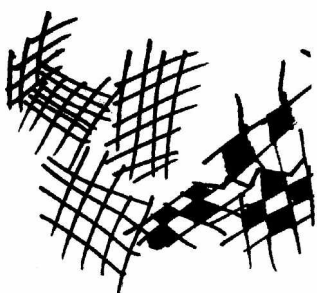
Спирали, круги, волнистые линии. Они характеризуют честолюбивого и эгоистичного человека, который чувствует себя центром Вселенной, проблемы других людей ему досаждают и кажутся обременительными. Если человек рисовал, когда ему приходилось заниматься чужими делами, то, значит, он хочет покончить с ними как можно скорее.



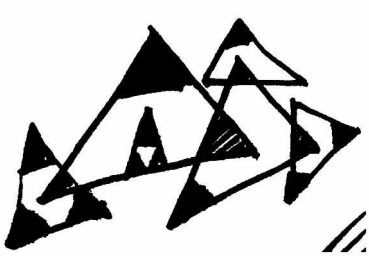
Цветы, солнце, облака. Размашисто нарисованные цветы свидетельствуют о том, что человек по своей натуре мечтатель, обладающий богатой фантазией. Более мягкие и округлые формы изображения цветов позволяют распознать чувственного, влюбчивого человека. Облака и солнце характеризуют жизнелюбивую личность, оптимиста.



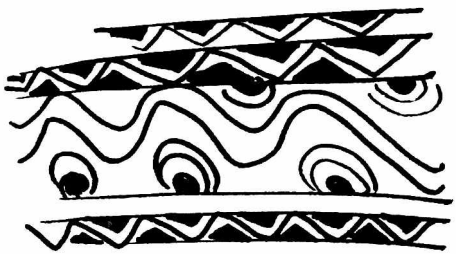
Решетки и сетки. Частая и нарисованная с большим нажимом сетка или решетка означает: человек попал в рискованное или же в неловкое положение, чувствует себя загнанным в угол.



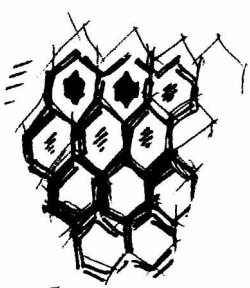
Квадраты, треугольники и другие геометрические фигуры. Симметричные формы указывают на любовь к порядку и аккуратность, прямоугольники – на расчетливость и склонность к планированию. Этого человека не так легко застать врасплох, он не боится своих противников и конкурентов. Чем более угловаты геометрические фигуры, тем личность рисующего более агрессивна, хотя внешне это может быть не очень заметно.



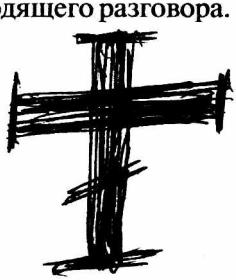
Узоры, как на обоях. Острые углы и плавные овалы соединяются в мотив, повторяющийся до бесконечности. Такой рисунок говорит о том, что человеку скучно, данный разговор ему надоел, а может, и весь образ жизни опостылел. Вполне возможно, что этот человек вскоре совершит какой-нибудь экстравагантный поступок, удивит своих близких.

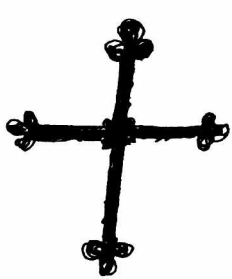


Пчелиные соты. Они свидетельствуют о стремлении к спокойствию, гармонии, к упорядоченной жизни. Могут также означать желание создать семью. Не исключено, что при этом у человека есть проблема – он не хочет признаваться сам себе в этом желании.



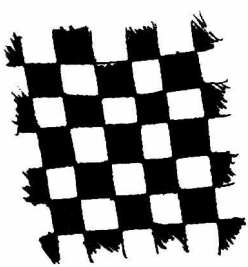
Кресты. Женщины обычно придают им вид украшений, у мужчин они более строгих очертаний. В обоих случаях кресты выражают чувство вины, иногда возникшее и во время происходящего разговора.



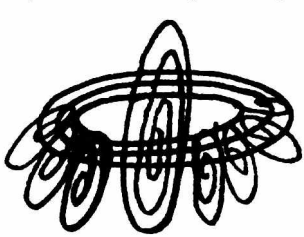


Человечки. Их забавный вид обманчив – это изображение свидетельствует о беспомощности или намерении уклониться от какой-нибудь обязанности. Люди чаще всего рисуют человечков в те моменты, когда нужно сказать кому-то «нет», но им трудно на это решиться.

Шахматные клетки. Рисующий их, скорее всего, находится в затруднительном положении и мечтает о нахождении пути, который вывел бы его из кризиса.



Переплетение кругов. Круглые формы, пересекающиеся и касающиеся друг друга, указывают на желание человека участвовать в общем деле, а также на его стремление найти свое место в коллективе. Переплетающиеся круги говорят о некоторой обделенности вниманием, человек тоскует по душевной близости.



Елена ДЕМЕНТЬЕВА.
Рисунки Галины АЛЕКСАНДРОВОЙ.

СОБАКА В ДОМЕ – ДРУГ, ПОМОЩНИК И ВРАЧ

Если верить легендам, первой из диких зверей, кто удостоился чести стать другом человеку, была обычная, в те времена еще беспородная собака. Она охраняла хозяйский дом, помогала на охоте, умела вообще много разного и, как не без юмора глаголет народная поговорка, около хорошей хозяйки научилась даже мыть посуду. Такая она оказалась способная. Собака в доме, помимо всего прочего, об этом и пойдет здесь речь, еще может служить и своего рода домашним лекарем. Но обо всем по порядку.

Мы познакомились недавно. После того как меня ударил инфаркт, я сразу бросил пить и курить, теперь каждый день гуляю в лесу, дышу кислородом. Врач так и сказал: «Хочешь продлить срок жизни, чаще бывай на природе. Свежий воздух – лучше всяких лекарств». Вот и хожу, продлеваю. В любую погоду два часа ежедневно петляю лесными тропами, как заяц. А таких, кому тоже хочется жить, там, в лесу, оказалось больше, чем можно было подумать. Сердечники, астматики и всякие иные хроники, кого клюнул жареный петух, тоже бродят-шуршат в поисках утраченного здоровья. И, разумеется, как на подбор, все преклонного возраста. Походка старческая. Разговоры скучные...

Но с некоторых пор на лесных полянах словно повеселело. Чаще и чаще стали повторяться загадочные встречи. Если дело зимой – откуда ни возьмись быстрее быстрого вдруг появляются иногда две собаки в упряжке, промчат, поднимая снежную пыль, только их и видели. Что-то сказочно новогоднее бывает в этой скорости. Летом также случалось разное, необычайно упругие на ходу, две собаки вьюнами вьются, близко не подпускают, белые зубы скалят. Скоро я узнал, что это Берта и Веста.

БЕРТА И ВЕСТА

Берта и Веста – это две собаки из породы ездовых лаек. Их родина – американский север. Порода называется хаски. У них сильные пружинистые ноги. Обе выносливы и подвижны. Берта очень умна. Ей четыре года. Весте шесть месяцев. Внешне их легко отличить. Одна серой масти. Другая гораздо темней. Вокруг глаз у обеих черные «очки».

В лесу собаками не удивишь, многие из тех, кто сюда приходит на променад, заодно выгуливают и своих домашних любимцев. Усатые терьеры, коротколапые таксы, мопсы размером с рукавицу на поводке семенят рядом с хозяином. Ротвейлеры, лабрадоры, овчарки европейских кровей, бульдоги и прочие иные собачьи аристократы. Тем не менее Берта и Веста вне конкуренции. Очаруют кого угодно. Правда, могут и припугнуть. Ррры-ы-ы! И этим все сказано. Близко не подходи!

Как-то раз то ли я вздремнул на ходу, то ли собаки потеряли бдительность, заранее не рыкнули, мы столкнулись нос к носу. Ррры-ы-ы! Отступать было некуда, а эти твари так скалились и резвились,что казалось, меня окружила целая свора. На всякий случай я замер как вкопанный, чтобы не искушать судьбу. И тут очень кстати раздался молодой сильный голос:

– Не бойтесь!!! Не бойтесь! Они не тронут!

На тропу из ельника вышла молодая красивая женщина в куртке с откинутым капюшоном. Она потрепала собак по загривку, и те от меня отстали, переключились на самих себя, стали, резвясь, гоняться друг за другом, как при игре в догонялки. А мы с их хозяйкой разговорились.

...Ее зовут Марина. Марина Чуракова. Ей нет тридцати. И она совсем не похожа на обычную лесную публику, ни жалоб на нездоровье, ни охов-вздохов, зато в каждом слове неприкрытая радость жизни. Особо заметно было, что в собаках своих она души не чает. Стоит ей свистнуть: «Фьють! Фьють!» – они бегут на зов, она их гладит: «Умнички! Малышки! Девочки мои хорошие». И те, обласканные, продолжают свою игру. Они понимали друг друга с полуслова.

– Не знаю, как объяснить, – сказала она, – не знаю...Но сколько помню себя, я безумно хотела иметь собаку. И, опять

же не знаю почему, родители всегда были против. Так что собака – это трагедия моего детства...

По первой профессии Марина – фельдшер. Она говорит, что мечтала помогать людям, поэтому пошла в медицину. А потом захотелось не просто помогать, а сделать что-то новое, небывалое, большое и полезное для всех. Окончила институт. Она органик-синтетик. В Академии тонких химических технологий защитила кандидатскую. В аспирантуре была отмечена медалью «Лучшему аспиранту Российской академии наук». Одну-единственную такую медаль выдают раз в году редкому счастливцу. Кто-то до старости бьется, не имея результата, а у нее за пять лет, которые провела «в химии», уже с десяток научных статей, серьезные изобретения. Созданные ею соединения уже помогают человечеству лечить раковые заболевания. Впереди светила неплохая карьера.

– Но с наукой я, кажется, распрощалась. В химию я уже не вернусь.

– Что случилось? Почему?

– Должна признаться, что я безумно полюбила детей. Целиком отдаться науке – значит с утра до вечера в обнимку сидеть с микроскопом и каждый раз возвращаться домой, как в пустоту, где тебя никто не ждет. Нет! Это не для меня. И я стала рожать детей. У меня растут две дочери, Полина и Анечка. Мечтаю родить еще. Мне говорят: «Ненормальная! Куда тебе столько?» Но для меня каждая минута с ними в радость. Меня трясет, когда я вижу детей, и хочу их как можно больше. Кроме того, я рисую. Пишу стихи. Как туристы, мы с мужем еще не успели побывать во многих местах земного шара. Так много прекрасного на земле, и надо всего хотя бы коснуться.

Редкостным все-таки человеком оказалась моя собеседница Марина. Однако я осторожно напомнил, что мы теряем с ней основную нить разговора, забыли про собак.

– Ни в коем разе! Штука в том, что, когда я училась в аспирантуре, не могу назвать день-число, меня потянуло по Интернету смотреть фотографии собак. Каждый день смотрела! Не знаю почему, но мои мысли остановились на том, что мне хочется иметь что-то такое крохотное, пушистое, о чем надо заботиться и чтобы оно выросло и любило тебя всегда. Я сходила с ума. И знала о собаках все, что можно было

о них узнать. Я превратилась в ходячую энциклопедию. Причем симпатии мои были на стороне таких собак, в каких явно проявляются волчье начало, воля к жизни, независимость и вместе с тем любовь и верность человеку. Когда я увидела на картинке хаски и прочитала о них, мне стало ясно – это мое. Первую собачку, Берту, мне привезли самолетом из сибирских краев. За Бертой, ей в компанию, появилась Веста...

ЖИВОЕ ТЕПЛО

Далее наш разговор неизбежно взял крен на медицину. Мы вспомнили, что собаки любых пород обладают уникальной способностью врачевать человеческие болезни. Впрочем, не только собаки. А кошки? Кролики? Хомяки? Птицы? Существует даже термин – анималотерапия – это огромный пласт знаний о том, как общение с «братьями меньшими» благотворно действует на человека. Необходимость ежедневно выгуливать питомца уже сама по себе обеспечивает хозяину или хозяйке оздоровительный моцион. Замечено также, кто в постоянном контакте с животными, тот живет дольше и содержательнее, чем сверстники, лишенные этого удовольствия. В семьях, где есть собака, кошка или иная живность, меньше бывает ссор и длительных конфликтов. Относительно влияния собак успела сложиться некая специализация по породам. Добродушные и спокойные лабрадоры подходят для людей с психологическими проблемами. Шарпеи – гипертоникам. Общение с немецкой и среднеазиатской овчаркой помогает тем, у кого есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Самой многопрофильной считается китайская хохлатая собачка, эта кроха снимает приступы астмы, нормализует давление, сердечные ритмы и, как уверяют многие, избавляет от аллергии. Есть мнение, что в присутствии любой собаки замедляется даже течение онкологических процессов. И совершенно неоспоримо – собачья слюна обладает антибактериальными свойствами, способствует заживлению открытых ран, а также излечивает от многих кожных заболеваний.

Выявлена поразительная способность собачьего племени помогать инфарктникам. Проводилось специальное иссле-

дование – медики взяли под наблюдение две группы произвольно выбранных пациентов. У первой не было в доме ни собак, ни кошек, ни иной живности. В течение года в этой группе из 39 человек умер каждый четвертый – 11 человек. Зато в параллельной – там было 53 пациента, но у каждого в доме была собака или кошка, умерло всего 3 человека. В специальной литературе отмечается, что роль собаки в защите от неврозов и других последствий стресса признана настолько, что нередко врачи рекомендуют завести собаку для нервного ребенка, человека, пережившего тяжелую потерю, больному с заболеваниями сердца...

Что там собаки? Рыбья мелюзга в домашнем аквариуме и та влияет на психоклимат семьи.

–Я убеждалась неоднократно, – говорила мне Марина, – что благотворно влияют даже декоративные золотые рыбки. Иногда голова заболит или на душе неспокойно, не знаешь куда себя деть. А подойдешь к аквариуму, полюбуешься, и тревога куда-то уходит. Такая вот психотерапия. Ни к какому доктору можно не обращаться.

Марина, в частности, говорит, что у них на редкость тихая, спокойная семья.Замуж она выходила в 18 лет. До того как близкими стать – полгода ходили, за ручку держались. По гороскопу они с мужем львы. «Мы владеем! И мы раздаем!» Муж старше на семь лет. И у них никогда не бывало мысли ни развестись, ни посмотреть на другого или другую. Остальное тем более в полном порядке.

– И все же... и все же, – сказал я Марине. – Если не ссоры, то хотя бы разговоры на повышенных тонах наверняка бывают. Как собаки в таком случае себя ведут? Чью сторону они берут?

– У нас однокомнатная квартира на четверых. Да еще две собаки. Сами понимаете, простор невелик. Мы постоянно друг у друга в глазах. И если случается «разговор», Берта и Веста молча лежат, наблюдают. Потом, опять же молча, подходят – одна ко мне, другая к мужу – и начинают ластиться. Вроде как уговаривают: «Ну хватит вам, хватит...». Ткнутся в руку и ждут: «Ну, погладь меня поскорей. Погладь!» Должна сказать, что собаки – хорошие миро-

творцы. Когда какое возникает напряжение, чувствуешь перед ними неловкость, они являются сдерживающим началом и не дают распуститься. Или вот случись неприятность какая, я обычно ухожу на кухню, сажусь по-турецки на пол и тереблю собак по спине. Минут через десять на душе тишина и покой. Мы собачек своих даже берем с собой в турпоходы...

– С какой целью? Чтобы вас охранять?

– Охрана не повредит. Кроме того, с ними теплее. При минус 25 градусах в спальном мешке зимой замерзаешь. Кто без собаки, тот спасается тем, что согревает на костре камни и кладет в мешок. Помогает? Да! Но камни все-таки остывают. Другое дело собаки, они греют живым теплом. На них, как на подушку, можно прилечь и можно, как грелку, в ноги положить. Мы с ними на Алтай летали. Бродили в лесах Карелии... С собаками не замерзнешь даже на полюсе.

– Вы как-то сказали, что в породе хаски очень заметно волчье начало.А когда вы ночуете в горах или в лесу, Берта и Веста не воют на луну, как их далекие предки?

– Ничего подобного не случалось. Зато если я возьму в руки детскую пищалку – это игрушка такая, – Берта при любых остоятельствах, будь то в квартире или в лесу, усаживается, голову закидывает, морда у нее вытягивается, и начинается пение. Веста старается не отстать, подпевает. И не знаешь, что думать. Может быть, это и есть зов предков? Не знаю. По крайней мере, их «концерты» рождают во мне положительные эмоции. Пусть поют!

Еще о чем забыла сказать Марина, но о чем нельзя умолчать, это необычайно целебные свойства собачьей шерсти. Всего не объяснить, как проявляется ее волшебное воздействие, казалось бы, шерсть как шерсть, однако давно известно, что, если заболела спина – прихватил радикулит, «стреляет» в ногу и вообще не шевельнуться от поясничной боли, то всегда приходит на помощь пояс, связанный из собачьей шерсти. Колючий, но необыкновенно теплый, он врачует поясницу лучше всякого электрофореза. При этом никаких побочных вредных последствий! Лечись на здоровье!

Кстати заметить, для летчиков Второй мировой войны, чтобы они не замерзали в холодных кабинах тогдашних самолетов, изготовлялись специально утепленные свитера, связанные из обычной овечьей шерсти, в состав которой непременно добавлялась и шерсть собачья. А в годы войны на полях сражений собаки служили санитарами – под огнем выносили с поля боя раненых бойцов. По чести сказать, собаки и ныне, в мирные дни, верно служат человеку на медицинском поприще. Специально обученные, служат поводырями у незрячих, «на нюх» находят в товарах, перевозимых через границу, наркотики и тем самым опять же помогают людям сохранять здоровье.

И НЯНЯ, И ВОСПИТАТЕЛЬ

– А как ваши дети относятся к собакам? – спросил я Марину.

– Они от собак в восторге. Чему я очень рада. Пусть они с детства знают, что рядом с людьми существуют иные миры. И те, кто слабее, нуждаются в помощи сильных. Эту простую истину ребенок должен помнить, как родную мать. Раньше, особенно в деревнях, дети вплотную общались с природой. Лошади, овцы, коровы, куры, гуси – человек с пеленок в контакте был с окружающим миром, учился его понимать, учился заботиться и быть милосердным. А теперь даже в мультфильмах показывают в качестве персонажей непонятных уродцев, которые пугают, как в страшном сне. Не от того ли дети растут эгоистами и часто с заметной агрессивной наклонностью? Так что собака, когда она становится равноправным членом семьи, выполняет роль воспитателя, домашнего врача и верного друга.

– Хорошо! Дети любят собак... А собакам приятно с детьми?

– У них любовь взаимная. Полина и Анечка котлетку не доедят, чтобы тайком от меня угостить Берту и Весту. Детям нравится, когда собаки у них с ладошки берут угощенье. Они вместе играют с мячиком. Или после прогулок, когда я мою собак, дети тоже берут щетку и чистят-мылят их и расчесывают. Играя, дети могут сесть на собаку верхом: «Вези меня!

Вези!» И за уши дергают, и за хвост таскают. Собака терпит и охотно включается в детскую игру. На худой конец, если больно станет, оглянется, нет, не зарычит, а как бы спросит с укором: «Ты чего делаешь? Отпусти, пожалуйста». Собаки вообще никакой агрессии к детям не проявляют. Они в няньки годятся.

– Однако известны случаи, когда собака кусает и даже загрызает до смерти своего хозяина...

– Если такое случается, чаще всего виноват сам хозяин. Вы разве не видели, бывая на прогулках, как иной владелец собаку «воспитывает»? Требуя подчинения, он пинает ее ногами, со всей силы бьет палкой, кричит. У собаки, между прочим, превосходная память, она по-своему разумное существо, очень понятливое и благородное. Добро, проявленное к ней, помнит всю жизнь и умеет быть благодарной. Помнит и зло, помнит всякое насилие над собой. И долго терпит. Хотя всякому терпению рано ли поздно настает конец. И тогда хозяин сполна получает назад все то, что сам же вложил в собаку.

– Можно подумать, что вы своих подопечных никогда не наказываете...

– Бывает... Не без того... Только всему есть мера. Собака знает, когда она нарушает правила поведения. И если по горячим следам остудить ее хлыстиком, она воспримет наказание как должное. А если прошло часа два и она успела забыть о своем проступке, запоздавшее наказание вызовет в ней недоумение и... обиду. Собаку, как и человека, обижать-унижать нельзя.

...Мы с Мариной еще бы могли беседовать, но Берта и Веста заметно стали нервничать, взвизгивали, заглядывали нам в глаза и настырно просились домой или идти дальше в лес, лишь бы не стоять на месте. Мы раскланялись. Но начиная с той встречи, я все чаще и чаще, выходя на ежедневную прогулку в лес, теперь посматриваю на собак, которых здесь встречаю. Наверное, я созрел и скоро заведу себе какую-нибудь Каштанку.

Сергей МАКАРОВ.
г. Ельня, Московская обл.

«ПР»: Клуб литераторов

АМУРСКИЕ ВОЛНЫ И НЕБО НАД ВОЛГОЙ

Какой город в необъятной матушке-России можно считать самым поэтическим? Судя по нашей почте, это... Ни за что не догадаетесь! Благовещенск! Вот уже в третьем номере кряду мы публикуем стихи, присланные жителями этого весьма и весьма отдаленного (географически!) города, в то время как лиры москвичей, питерцев и представителей других мегаполисов, гордых поэтическими традициями, увы, почему-то приутихли. Зато полновесно звучат они над амурскими волнами. В этом клубном выпуске мы знакомим читателей с творчеством сразу двух поэтов-любителей из города на Амуре. Стихи эти поступили в редакцию в одном конверте, и администрация «Клуба» приняла решение не разлучать авторов и на журнальных страницах, тем более что и почтовый ящик у них общий.

ЗА ЧЕМ ПРИХОДИМ В ЭТУ ЖИЗНЬ

Ольга Петровна ЛИНОВА родилась 18 сентября 1961 года, работает иллюстратором в благовещенском журнале «Цветной троллейбус». Поэзией занимается в Клубе народного творчества. Призер литературного конкурса для начинающих и профессиональных поэтов, проводившегося газетой «Амурская неделя» в номинации «Полет моей фантазии».

Адрес: 675029 Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Свободная, д. 61, кв. 53.

Приходим в эту жизнь не на страданья.
На радость, на любовь и созиданье!
На осмысленье лучшего в душе!
И счастье человека не в гроше.
И сколь иной имеет много благ,
Душою пуст, как проржавевший бак.
И сколь ни лей в нутро его воды,
А стены его сухи и пусты.

ВИШНЯ И СЛИВА

На ветке вишенка созрела
И удивленно в мир смотрела.
А рядом по соседству с ней
Поспела слива меж ветвей.
И, солнцу радуясь, шептала:
«Созрела я и вкусной стала».
Услышав, вишенка вскричала:
«Ты, слива, лучше бы молчала!
Я краше и вкусней тебя –
Варенье варят из меня».
Но, на беду, на ветке той
Червяк сидел, сокрыт листвой.
Услышав вишни похвальбу,
Вскричал: «Я вкусное люблю!»
И поспешил скорее к ней,
Вихляя телом меж ветвей.

Он вишне надкусил бока,
Хваля при этом: «Ах, сладка!»
Пропала вишни красота.
Но слива вишне не чета.
Она молчала, примечала,
В варенье вкусное попала.

КАК МНЕ ЖИТЬ?

Сергей Анатольевич БЕРЛИН родился в городе Благовещенске 15 января 1955 г. Работает на судостроительном заводе, специальность – судоплотник. Поэзией занимается в городском Клубе народного творчества. Печатается в периодических изданиях города и области. Издал книгу «Сказки и рассказы». Играет на гитаре. Пишет сонеты и романсы. Художник-самоучка.

Адрес: 675029 Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Свободная, д. 61, кв. 53. (Линовой О.П. для Берлина С.А.)

Мне хотелось узнать:
«Как живется тебе
И как дышится?
Для кого твое сердце
В ночи
Очень громко стучит?
Кому хочешь сказать,
Что повсюду
Его голос слышится.
И, скучая, душа,
Стиснув зубы,
От боли молчит».
Мне хотелось взглянуть
В твои очи
Бездонно зеленые,
Уловить нежный запах
Твоих, цвет соломы, волос.

Невзначай намекнуть:
«Что, по-прежнему
Губы медовые?»
И ответ получить
Поцелуем
На этот вопрос.
Разузнать я хочу,
Мне все время
Об этом мечтается.
Но я очень боюсь,
Хочешь, верь мне,
А хочешь, не верь.
Я о главном молчу:
Что сбежать
Мое сердце пытается
К твоему. Как мне жить
Без него?
Я не знаю теперь.

ШЛА В АТАКУ РОТА

Шла в атаку рота.
Дот был неприступен.
Взять ей ту высотку
Ну никак нельзя.
И закрыл Матросов
Амбразуру дота,
Чтоб отец мой выжил,
Чтоб родился я.
Враг был под Москвою,
Танки и бомбежки.
Велика Россия,
Отступать нельзя.
Грудью встал Панфилов,
Не прошли фашисты,
Чтоб отец мой выжил,
Чтоб родился я.
На путях железных

Техника, цистерны.
Эшелон с врагами
Пропустить нельзя.
Самолет Гастелло
Бросил свой на танки,
Чтоб отец мой выжил,
Чтоб родился я.
Знамя над рейхстагом!
Всем мы доказали:
Воевать с Россией
Никому нельзя.
За Победу нашу
Полегло немало.
Но отец мой выжил,
И родился я.

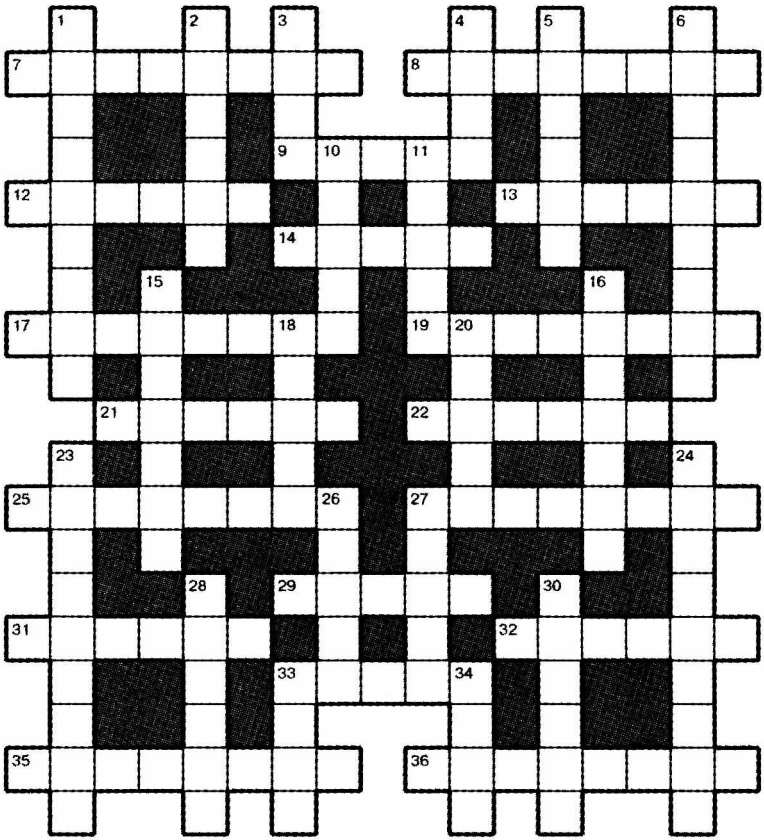
АХТУБИНСК – ГОРОД ПИЛОТОВ

«Очень признательна за публикацию моих стихов в журнале (см. «Предупреждение» № 5 за 2010 г.). Искренне благодарна редакции за творческую работу, приносящую людям большую пользу. 15 августа отмечается День Воздушного флота России. Моя семья имеет к этому празднику самое прямое отношение. Муж мой, Мосолов Владимир Емельянович, – заслуженный летчик-испытатель СССР, долгое время служил в городе Ахтубинске Астраханской области. Город этот всегда считался центром испытательной работы военных летчиков. Буду счастлива, если в вашем журнале будет напечатано мое стихотворение, посвященное мужественным людям, тем, кто жил и работал в Ахтубинске. Среди них – Алексей Бородай, Иван Бачурин, Наиль Саттаров, Анатолий Соковых, Владимир Лотков (погиб в полете) и многие, многие другие замечательные ребята, связавшие свою жизнь с авиацией».

Адрес: МОСОЛОВОЙ Марине Александровне, 129338 г. Москва, ул. Вешних Вод, д. 2, кор. 5, кв. 53.

Ты приютил меня, далекий и неброский,
Мой городок на Волге, на реке.
Я уезжаю в отчий дом московский,
Мне жаль – ты остаешься вдалеке.
Как написать, как выразить словами,
Что больно расставаться мне с тобой.
Здесь что-то зародилось между нами,
Ты стал мне неожиданно родной.
Наш первый дом, большой и старый,
Тебя я покидаю навсегда.
Меняю я на пышные кварталы
Простые и надежные места.
«Забытый Богом!» – о тебе сказали.
Здесь полчища мошки и комаров.
Судьба с тобою ниточкой связала
Средь неумытых стареньких дворов.
Как буду жить без гула самолетов,
Без отзвука моторов на реке?
Тебя считают городом пилотов,
Ты в сердце нашем, хоть и вдалеке.
Здесь помнит степь разбеги и подъемы,
И имена погибших на крыле.
Здесь позывные шлют аэродромы,
И «кобру» делают, выходят из пике!
Здесь мужики наград себе не ищут
И в кабинетах не сидят в тепле.
Так пусть про вас стихи поэты пишут,
И мягкой вам посадки на земле!

КРОССВОРД



www.gazetakrot.ru
Разгадывай наши сканворды на своем компьютере
КИЕВЛЯНИН КРОТ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Околосердечная сумка. **8.** Процесс образования и выделения специальными железами организма особых активных веществ. **9.** Отверстие, дырочка в больном зубе. **12.** Широкая полоса из гипсового бинта, применяемая для предохранения места перелома кости. **13.** Герметически запаянный сосуд с лекарством. **14.** Состояние оптимальной жизнедеятельности организма в конкретных условиях его существования. **17.** Возраст постепенного ослабления деятельности организма. **19.** Спиртовой экстракт растения. **21.** Пара младенцев, одновременно рожденных одной матерью. **22.** Отверстие в радужной оболочке глаза. **25.** Улучшение состояния пациента в борьбе с заболеванием. **27.** Невежда, выдающий себя за квалифицированного доктора. **29.** Посещение врача в поликлинике. **31.** Получаемое из глюкозы сладкое вещество, заменяющее сахар для больных диабетом. **32.** Огородный овощ, содержащий фитонциды. **33.** Внутрикожная проба для диагностики туберкулеза. **35.** Приглушенно-шипящая окраска голоса пациента, страдающего ларингитом. **36.** Дезинфицирующий раствор с острым запахом.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Измеритель под мышкой у заболевшего. **2.** Специалист, оказывающий помощь при родах. **3.** Бессвязная речь больного, находящегося в бессознательном состоянии. **4.** Подвижная кожная складка, закрывающая глазное яблоко. **5.** Повреждение органа, ткани в результате внешнего воздействия. **6.** Выступающее с двух сторон сочленение костей голени с костями стопы. **10.** Активированная таблетка, обладающая дезинтоксикационным и противодиарейным действием. **11.** Цитрус с большим содержанием витамина С. **15.** Беспокойство близких по поводу травмированного родственника. **16.** Знахарь, лечащий лошадей. **18.** Длительное возбуждение нервных центров и мышц. **20.** Самая крупная артерия. **23.** Вкусная и полезная ягода, применяющаяся при малокровии, для оздоровления кишечника. **24.** Распространитель инфекции в закрытом помещении. **26.** Часть туловища от шеи до крестца. **27.** Небольшой тонкий стержень, который вставляется внутрь корня зуба для его укрепления. **28.** Похожее на полусон состояние, вызываемое внушением. **30.** Помутнение роговицы после различных заболеваний ее или травмы. **33.** Душистая многолетняя трава, применяемая в зубной пасте. **34.** Иное название инъекции.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 7 (85)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Примочка. 8. Тинктура. 9. Спирт. 12. Ангина. 13. Секрет. 14. Драже. 17. Токсикоз. 19. Микстура. 21. Курага. 22. Подход. 25. Царапина. 27. Патронаж. 29. Стопа. 31. Биение. 32. Кашель. 33. Маска. 35. Ботулизм. 36. Контузия.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ординатор. 2. Корень. 3. Вкус. 4. Бинт. 5. Скелет. 6. Процедура. 10. Парез. 11. Режим. 15. Эскулап. 16. Строчок. 18. Орган. 20. Икота. 23. Кардиолог. 24. Патология. 26. Астма. 27. Пупок. 28. Пилюля. 30. Палата. 33. Мозг. 34. Алоэ.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Вы не успели подписаться на второе полугодие 2010 года? Не волнуйтесь. Подписаться на журнал «Предупреждение» можно в любом почтовом отделении России на оставшиеся месяцы 2010 года. Мы очень надеемся, что никакие финансовые трудности не помешают постоянным подписчикам «Предупреждения» продолжить дружбу с журналом. И еще мы просим вас не забывать о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых...

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в сентябре 2010 года)

Тугоухость можно преодолеть

Творог желудку дорог

Анатомия болезни: энтерит

4 607161 020029 10008